VOL 7 - ISSUE 75 OCTOBER 2015

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU



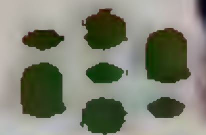
Regd. No. SC-1333
Rs.150

READING SECTION
Online Library For Pakistan
WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.PAKSOCIETY.COM

ملئے مصالحہ کے ستارے ''صنم جنگ'' سے

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب

لیجئے اپنی غذائی عادات کا جائزہ





The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرتا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بائیوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے



Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified













U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories



MASALA
TV FOOD MAG

HUM
مصالحہ

Volume 7 - Issue 75 October 2015

Content



READING
Section

EDITORIAL



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

1989ء سے اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک وزراعت کے تحت ہر سال 16 اکتوبر کو اقوام متحدہ کے تمام رکن ممالک میں ''عالمی یوم خوراک'' منایا جاتا ہے' جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر لوگوں میں خوراک کے مسائل سے آگاہی' بھوک کے خلاف جنگ اور خوراک کی پیداوار میں اضافے کی کوشش کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق اس سال کا موضوع ''سماجی تحفظ اور زراعت'' ہے۔ اس موضوع کے تحت رواں سال میں دائمی غذائی عدم تحفظ اور غربت میں کمی لانے کے حوالے سے عوامی شعور بیدار کیا جائے گا۔ گلوبل ہنگر انڈیکس کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں کل 925 ملین افراد غذائی قلت کا شکار ہیں جن میں 22 ممالک ایسے ہیں جو شدید غذائی بحران کا شکار ہیں۔ ان میں سے 16 ممالک میں غذائی بحران کی وجہ قدرتی آفات ہیں۔ اس وقت بھوک کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے جس کے بعد چاڈ' کوریا' ایتھوپیا' ہیٹی' صومالیہ اور سوڈان کے نام آتے ہیں۔

حالیہ سیلاب کے بعد پاکستان ان 6 ممالک میں شامل ہوگیا ہے جن کی 60 فیصد آبادی کو ضرورت سے کم کو خوراک ملتی ہے۔ پاکستان کی 17 کروڑ سے زائد آبادی میں سے 5 کروڑ افراد ایسے ہیں جنہیں پیٹ بھر روٹی میسر نہیں جبکہ 5 سال سے زائد عمر کے ایک لاکھ 5 ہزار بچے سیلاب کے بعد سے شدید قحط کا شکار ہیں۔ اس وقت پاکستان کی 40 فیصد عوام غذائی قلت کا شکار ہے۔ دنیا بھر سمیت ملک میں غربت اور اشیائے خورد ونوش کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کے باعث عوام دن بدن غذائی قلت کا شکار ہورہے ہیں جبکہ 12 کروڑ پاکستانی عوام اپنی آمدن کا 50 سے 70 فیصد حصہ صرف خوراک پر خرچ کرنے پر مجبور ہیں۔ گزشتہ 6 برسوں کے دوران پاکستان میں اشیائے خورد ونوش کی قیمتوں میں 100 فیصد سے زائد اضافہ ہوا ہے جس کا سرکاری طور پر بھی اعتراف کیا گیا ہے' خصوصاً رواں سال میں مہنگائی آسمان کو چھو رہی ہے جس کے باعث کروڑوں پاکستانی غربت اور افلاس سے دوچار ہیں۔ پاکستان ان 21 ممالک کی فہرست میں شامل ہے جہاں اشیائے خورد ونوش کی قیمتیں غیر مستحکم ہونے کی وجہ سے خوراک کا بحران پایا جاتا ہے۔

ایک جانب حکومتی سطح پر اس صورتحال سے نمٹنے کے لئے سنجیدہ کوششیں کی جانی چاہئیں تو دوسری جانب عوام کو اپنے طور پر بھی مہنگائی' بھوک اور افلاس سے کے خلاف جنگ کرنی ہوگی۔ گھروں میں سبزیاں اُگاکر' حسب استطاعت جانور پال کر اور متبادل خوراک استعمال کرکے مہنگائی' بھوک اور خوراک کی کمی سے جنگ کی جاسکتی ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد' ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ ثمر خان
ایڈ مارکیٹنگ منیجر۔ منور حسین munwarh@masalatv.tv فون 03113222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11 74000 پاکستان 111-486-111 فیکس 92-21-32628640
shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

قارئین کی ازحد فرمائش پر یہ سلسلہ دوبارہ شروع کیا جارہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے کھانے کے حوالے سے پسند، ناپسند جاننے کے خواہشمند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں لکھ بھیجیں۔ شازیہ انوار



اس ماہ کا ستارہ

صنم جنگ

انتہائی تیزی سے عوام میں مقبولیت کے مدارج طے کرنے والی صنم جنگ 30 ستمبر کو کراچی میں پیدا ہوئیں اس اعتبار سے ان کا ستارہ عقرب بنتا ہے۔ انہیں اردو، انگریزی اور پنجابی زبانوں پر عبور حاصل ہے۔ صنم مارکیٹنگ میں ایم بی اے ہیں۔ ان کی تین چھوٹی بہنیں اور ایک بھائی ہیں۔ معصوم سے چہرے اور منفرد آواز کی مالک صنم جنگ اپنے گھر والوں سے بہت قریب ہے' فن کی دنیا کے سفر میں اس کے گھر والے ان کے ہم قدم ہیں۔

اداکارہ' وی جے اور ہم ٹی وی کے مارننگ شو "جاگو پاکستان جاگو" کی میزبان صنم جنگ نے 2010ء میں کالج کے دنوں سے ہی بطور وی جے ایک نجی چینل میں کام کیا بعدازاں انہوں نے زونگ کے اشتہار سے اپنی شناخت بنائی' تاہم کامیابی کی سند انہیں ہم ٹی وی کے ڈرامہ سیریل ''دل مضطر'' سے حاصل ہوئی جس کے بعد صنم نے عوام کے دلوں میں جگہ بنالی۔ صنم نے ''ہم'' کے کئی اہم ڈراموں میں کام کیا۔ اس چینل سے دکھایا جانے والا ان کا آخری ڈرامہ الوداع ہے جب کہ ''جاگو پاکستان جاگو'' کی میزبانی کا سلسلہ کامیابی سے جاری ہے۔ ان کے اہم ڈراموں میں دل مضطر' محبت صبح کا ستارہ ہے' الوداع' نیلم کنارے' میں مر جاؤں گی اور گھر آئے مہمان شامل ہیں۔ صنم اپنی بہترین کارکردگی کی بنیاد پر بیسٹ نیو ویژن سنسیشن ایوارڈ حاصل کرنے کے علاوہ جب کہ اس وقت تک کئی اشتہارات میں بھی اپنے فن کا اظہار کرچکی ہیں۔

صنم جنگ کے مطابق ڈراموں میں رومانٹک مناظر فلماتے ہوئے انہیں بہت مشکل پیش آتی ہے جس کی وجہ ان کی شرمیلی فطرت ہے۔ جب ان کے فین ان تک پہنچتے ہیں تو انہیں بہت خوشی ہوتی ہے' آج بھی شاپنگ سینٹروں میں اکیلے جانے سے کتراتی ہیں جب کہ انہوں نے آج تک تنہا فضائی سفر نہیں کیا ہے۔

سادہ مزاج کی مالک صنم کو اداکاری کی نسبت میزبانی میں زیادہ لطف آتا ہے۔ ڈراموں کے انتخاب میں وہ اچھے رائٹر اور ڈائریکٹر کے ڈراموں کو ترجیح دیتی ہیں۔ انہیں رومانٹک کہانیوں میں کام کرنا پسند ہے۔

دنیا میں جہاں جہاں پاکستانی ٹی وی دیکھا جاتا ہے وہاں وہاں صنم جنگ کو چاہنے والے موجود ہیں لیکن اتنی کامیابیوں اور چاہتوں کی مالک صنم جنگ اپنی کامیابی کو محض "تکا" سمجھتی ہے۔ صنم کے مطابق جب دل مضطر کی پہلی قسط پیش کی جارہی تھی تو میں آنکھیں بند کر کے بیٹھی ہوئی تھی کہ "اب بے عزتی ہونے والی ہے"

صنم جنگ کی ذاتی اور فنی زندگی کے حوالے سے قارئین بہت کچھ جانتے ہیں آئیے ہم آج ان کے کھانے پینے کے مشغولات کے حوالے سے اپنے قارئین کو آگاہ کرتے ہیں۔

س ☆ آپ کو کون سے کھانے بہت زیادہ پسند ہیں؟
ج ☆ مجھے کھانے میں بریانی بے حد پسند ہے۔

س ☆ کون سی ڈش خود تیار کر سکتی ہیں؟
ج ☆ میں صرف اور صرف انڈے تل سکتی ہوں۔

س ☆ کیا کھانے کے لئے کوئی وقت مقرر ہے؟
ج ☆ جی نہیں، مجھے کہیں بھی اور کبھی بھی بھوک لگ جاتی ہے۔ دن بھر میں کئی بار لگتا ہے مجھے ہلکے پھلکے کھانے کی ضرورت پڑتی رہتی ہے۔

س ☆ اسمارٹ رہنے کے لئے کیا کرتی ہیں؟
ج ☆ ویسے تو میں ہر وقت کام میں مصروف رہتی ہوں اس لئے وزن قابو میں رہتا ہے اس کے علاوہ مجھے لگتا ہے کہ اسمارٹ رہنے کے لئے جم جانا بہت ضروری ہے لہٰذا میں بھی وقت نکال کر جم ضرور جاتی ہوں۔

س ☆ آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟
ج ☆ میں سمجھتی ہوں کہ پھل اور سبزیوں کو ہم صحت بخش خوراک قرار دے سکتے ہیں۔

س ☆ کون سا ایسا کھانا ہے جو آپ کو ابتداء ہی سے ناپسند ہے؟
ج ☆ سوشی میں بالکل نہیں کھا سکتی۔

س ☆ زندگی میں کھائے جانے والی سب سے مزیدار ڈش؟
ج ☆ مرغی کے کھاؤ سے۔ یہ ایک انتہائی منفرد اور مزے دار ڈش ہے۔

MASALA 17 STAR





Chicken Mash

Ingredients:

Chicken breosts (boneless)	3
Onions (finely cut)	2
Copsicum (finely cut)	1
Green chillies (chopped)	2
Tomoto (blended).	2 tbsp
Tomoto ketchup	2 tbsp
Cumin seeds (roosted ond powdered)	1 tsp
Coriender seeds (roosted ond powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mongo	½ tsp
Block pepper (crushed)	½ tsp
Tomoto (cubed)	1
Solt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for gornishing

Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces.
- Heot oil on on iron griddle; fry onions till soft.
- Add chicken, red chillies, coriender, cumin, pepper, blended tomato, dried mongo, ketchup ond solt; cook for 10 minutes.
- Add copsicum, tomoto, green chillies; cook for o few minutes.
- Dish out; gornish with coriender.

مرغی کا بھرتہ

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
بُھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بُھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سوکھی ہوئی کھٹائی	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ توے پر تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں۔ اس میں مرغی' لال مرچ' دھنیا' زیرہ' کالی مرچ' پسے ہوئے ٹماٹر' کھٹائی' ٹماٹو کیچپ اور نمک ڈال 10 منٹ تک پکائیں ۔ اس میں شملہ مرچ' ٹماٹر اور ہری مرچیں ملا کر چند منٹ تک پکائیں' پھر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنیے سے سجادیں۔





Fried Mince

Ingredients:

Beef mince (hand-chopped)	1 cup
Dried, long red chillies	4
Green chillies (cut lengthwise)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Roast mince with ginger/garlic, turmeric and salt in a wok till dry.
- Add red chillies, green chillies, pepper and oil; fry thoroughly.
- Add lemon juice; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

بھنا ہوا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	½ کپ
سوکھی لمبی لال مرچیں	4 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں قیمہ، لہسن ادرک، ہلدی اور نمک ڈال کر قیمے کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں لال مرچیں، ہری مرچیں، کالی مرچ اور تیل ملا کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





Chinese Chicken Balls

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken powder	1 tbsp
Bread	2 slices
White vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Sugar	1 tsp
Spring onions (finely cut)	2 + for garnishing
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Chilli garlic sauce	½ cup
Tomato ketchup	1 cup
Jaggery powder	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Remove crusts from bread; grind mince and bread in a chopper.
- Add cornflour, chicken powder, vinegar, pepper, spring onions, eggs, sugar, ginger/garlic and salt.
- Shape mince into small balls.
- Heat oil in a wok; fry meatballs golden; dish out.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; pour over meatballs; garnish with spring onion.

مرغی کی چائنیز بالز

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
ڈبل روٹی	2 سلائس
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد + سجانے کے لئے
انڈے	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

چلی گارلک ساس	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
پسا ہوا گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر قیمے کے ساتھ چوپر میں پیس لیں۔ اس میں کارن فلور' چکن پاؤڈر' سرکہ' کالی مرچ' ہری پیاز' انڈے' چینی' لہسن ادرک اور نمک ملا لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں' کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ پکا کر کوفتوں پر ڈالیں اور ہری پیاز سے سجا دیں۔



Coconut Balls

Ingredients:

Bitter gourds (whale)	½ kg
Onions (finely cut)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric pawder	1 tsp
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Cariander seeds	2 tbsp
Onian seeds, Fennel seeds	1 tsp each
Tomarind pulp	½ cup
Jaggery powder	1 tbsp
Curry leaves	10
Tomoto (blended)	2
Salt	ta taste
Mustard ail	1 cup + far frying

Washing Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tomarind pulp	1 tbsp
Jaggery, Salt	1 tsp each

Method:

- Peel bitter gaurds; make slits in them; de-seed.
- Coat bitter gaurds with washing ingredients without washing them; set aside far 10 minutes.
- Wash bitter gourds; place them an tap af a strainer.
- Heat ail in a pot; fry anians light pink; add ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander, fennel, tamata and salt; fry.
- Stuff bitter gourds with fried masala; fasten with threads.
- Heat ail in a frying pan; fry bitter gaurds; add ta the same pot with the onions.
- Add curry leaves, anion seeds, tamarind and jaggery; keep an dum.

مصالحہ بھرے کریلے

اجزاء:

ثابت کریلے	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
کلونجی، سونف	ایک ایک چائے کا چمچہ
املی کا گودا	½ پیالی
پسا ہوا گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
کڑھی پتے	10 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے

دھونے کے اجزاء:

پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
املی کا گودا	ایک کھانے کا چمچہ
گڑ، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

کریلوں کو چھیل کر چیرہ لگائیں، بیج نکالیں اور بغیر دھوئے اس پر دھونے کے اجزاء لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کریلوں کو دھو کر کسی جالی پر رکھ دیں۔ پتیلی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں، اس میں لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، سونف، ٹماٹر اور نمک ملا کر بھون لیں۔ کریلوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا پیاز کا آمیزہ بھر کر دھاگے سے باندھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے کریلوں کو تلیں اور پیاز کے آمیزے والی دیگچی میں ڈالیں، اس میں کڑھی پتے، کلونجی، املی کا گودا اور گڑ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





Coconut Balls

Ingredients:

Desiccated coconut	1 cup + for coating
Powdered milk	1 cup
Sugor free sweets	¾ cup
Milk (fresh)	6 tsp
Roisins	2 tbsp
Almonds (finely cut)	4 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in o bowl; shope into bolls.
- Coot with coconut.

ناریل کے لڈّو

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	ایک پیالی + لپیٹنے کے لئے
سوکھا ہوا دودھ	ایک پیالی
شوگر فری سویٹنر	¾ پیالی
تازہ دودھ	6 چائے کے چمچے
کشمش	2 کھانے کے چمچے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر اس کے لڈو بنالیں۔ انہیں ناریل میں لپیٹ لیں۔



Vegetable Parathay

Ingredients:

Refined flour (sifted)	300 grams
Mixed vegetables (boiled and chopped)	250 grams
Green chillies (chopped)	8
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Salt	to taste
Clarified butter	3 tbsp
Oil	for frying
Lettuce leaves, Carrots (finely cut)	for decoration

Method:

- Mix thoroughly coriander, chillies and mixed vegetables in a bowl.
- Add to flour along with clarified butter, and salt; knead into dough with lukewarm water.
- Divide into balls; roll out into discs.
- Fry on on iron griddle while applying oil on the sides.
- Decorate a dish with lettuce and carrots; place parathay on it; serve.

سبزیوں کے پراٹھے

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	300 گرام
ملی جلی سبزیاں (ابلی اور چوپ کی ہوئی)	250 گرام
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	8 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	3 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے' گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور سبزیوں کو اچھی طرح سے ملائیں۔ میدے میں سبزیوں کا آمیزہ' گھی اور نمک ملائیں اور نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنائیں' پراٹھوں کو بیلیں اور توے پر تیل لگا کر سینک لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور گاجر سے سجائیں' اس پر پراٹھے رکھ کر پیش کریں۔





Creamy Chicken Handi

Ingredients:

Chicken baneless pieces	½ kg
Onian (blended)	½ cup
Almonds (ground)	½ cup
Yogurt (whipped)	250 groms
Ginger/gorlic paste	1 tbsp
Block pepper (crushed)	½ tsp
White pepper powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Cumin pawder	½ tsp
Nutmeg ond mace powder	½ tsp
Carionder powder	½ tsp
Green chillies	5
Cream (whipped)	½ cup
Salt	to taste
Clorified butter	4 tbsp
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat clorified butter in o pot; fry onion galden; odd ginger/gorlic and chicken; fry.
- Add remaining ingredients except cream; cook till chicken is tender.
- When clorified butter seporotes, odd creom; dish aut.
- Garnish with olmands; serve.

مرغی کی کریمی ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (پسی ہوئی)	½ پیالی
بادام (پسے ہوئے)	½ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	5 عدد
کریم (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	4 کھانے کے چمچے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

• پتیلی میں گھی گرم کرکے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن ادرک اور مرغی ڈال کر بھونیں پھر علاوہ کریم باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکالیں۔ گھی علیحدہ ہونے لگے تو کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار ہانڈی بادام سے سجا کر پیش کریں۔





Crispy Fried Potatoes

Ingredients:

Pototoes (por-boiled)	½ kg
Rice flour	½ cup
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Yogurt	4 tbsp
Grom flour	1 cup
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	2 tbsp
Green cordomom powder	½ tsp
Solt	to toste
Oil	for frying
Lettuce leoves (cut)	for decorotion
Chilli gorlic souce	os occomponiment

Method:

- Cut pototoes into smoll cubes.
- Mix oll remoining ingredients, except oil, with pototoes.
- Pierce pototoes onto wooden skewers.
- Heat oil in o frying pan; fry skewers from oll sides; dish out.
- Decorote dish with lettuce; serve with chilli gorlic sauce.

خستہ تلے ہوئے آلو

اجزاء:

آلو (سخت اُبلے ہوئے)	½ کلو
چاولوں کا آٹا	½ پیالی
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	4 کھانے کے چمچے
بیسن	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے (کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

آلو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ آلوؤں کو لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاد پتوں سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Devilled Chicken

Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomato (blended)	1 cup
Mustard powder	1 tsp
Curry powder	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Lemon (slices), Green chillies	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with garlic and salt; set aside for 1 hour.
- Mix remaining ingredients in a bowl; mix with chicken and spread in a pyrex dish.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Garnish with lemon and chillies; serve.

ڈیولڈ مرغی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	آدھا کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
پسا ہوا رائی دانہ	ایک چائے کا چمچ
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچ
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہری مرچیں، لیموں (قتلے)	سجانے کے لیے

ترکیب:

مرغی کے گوشت پر لہسن اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا لیں۔ پائرکس کی ڈش میں مرغی کا گوشت اور پیالے کا آمیزہ ملا کر ڈال دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں C°200 پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ہری مرچ اور لیموں کے قتلوں سے سجا دیں۔





Spicy Fry-up Rice

Ingredients:

Sela rice (saaked)	250 grams
Chicken pieces (baneless)	200 groms
Garlic (chapped)	4
Carrot (finely cut)	1
Copsicum (finely cut)	1
Dried, raund red chillies	4
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	¼ tsp
Chicken cube	1
Water	1 ¼ cups
Salt	ta taste
Olive ail	1 tsp
Fresh cariander, Green chillies	far garnishing

Method:

- Heat ail in a pat; fry garlic and dried red chillies.
- Add chicken, red chillies, pepper, Chinese salt and salt; caok till chicken is tender.
- Add chicken cube, water, carrat, capsicum and rice; parbail rice; keep an dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; serve.

اسپائسی فرائی اپ رائس

اجزاء:

سیلا چاول (بھیگے ہوئے)	250 گرام
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچہ
چکن کیوب	ایک عدد
پانی	1¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا' ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

پتیلی میں زیتون کا تیل گرم کرکے لہسن اور لال مرچیں بھونیں۔ اس میں مرغی' لال مرچ' کالی مرچ' چائنیز نمک اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں' پھر چکن کیوب' پانی' گاجر' شملہ مرچ اور چاول ڈال کر چاول ایک کنی گلنے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار چاول ڈش میں نکالیں' اسے ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا دیں۔





Thai Chicken Wings

Wings Ingredients:

Chicken wings	½ kg
Carnflour	¾ cup
Refined flour (sieved)	¼ cup
Salt	1 tsp

Sauce Ingredients:

Chilli Oil	¼ cup
Fish sauce	1 tbsp
Gorlic (crushed)	1 tbsp
Sweet sauce	½ cup
Saya sauce	1 tbsp
Brown sugor	2 tbsp
Oyester sauce	2 tbsp
Cumin seeds (roosted and pawdered)	1 tsp
Tomoto puree	½ cup
Onion (chapped)	2 tbsp
Cucumber, Lettuce leoves, Tamata	far decaratian
Bread roll	os occompaniment

Method:

- Morinote wings with their ingredients.
- Heat oil in a wak; fry wings golden; remove.
- Heat ail in a saucepan; fry onion and garlic galden; add remaining souce ingredients; caok far 5 minutes.
- Add wings; stir far a few minutes; dish out.
- Decarate dish with cucumber, lettuce ond tamato; serve with bread rall.





Shah Jahani Chicken with Saffron Rice

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Tandoori masala (packaged)	2 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Whole hot spices	1 tbsp
Tomato (blended)	2 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Potatoes	2
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying

Sauce Ingredients:

Tomatoes (blended)	2
Onions (fried)	2
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Green chillies	2

Rice Ingredients:

Rice (boiled)	½ kg
Chicken powder	1 tsp
Saffron essence	½ tsp
Orange food colour	a few drops
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Cut potatoes into small pieces.
- Boil eggs; cut into rounds.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Cook chicken with water, tandoori masala, yogurt, red chillies, garlic and salt till tender.
- Shred chicken; discard bones.
- Heat oil in a pot; cook hot spices, tomato and blended sauce for 10 minutes.
- Add chicken, hot spices, crushed red chillies and cumin; remove from flame.
- Boil rice with their ingredients.
- Brush oil on a round mould; add rice in it; press and invert into a plate.
- Add rice in the centre; decorate with potatoes and eggs.

شاہ جہانی مرغی بمعہ زاعفرانی چاول

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پیکٹ کا تندوری مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
آلو	2 عدد
انڈے	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی / تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	2 عدد

چاول کے اجزاء:

چاول (ابلے ہوئے)	½ کلو
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
زعفران ایسنس	½ چائے کا چمچہ
کھانے کا زردہ رنگ	چند قطرے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلو کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر تل لیں۔ انڈے ابال کر قتلے کاٹ لیں۔ ساس کے اجزاء بلینڈر میں یکجان کریں۔ مرغی میں پانی، تندوری مصالحہ، دہی، لال مرچ، لہسن اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ مرغی کے ریشے کرلیں اور ہڈیاں پھینک دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے گرم مصالحہ، ٹماٹر اور بلینڈر کا مصالحہ 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی، گرم مصالحہ، کٹی ہوئی لال مرچ اور زیرہ ملا کر چولہا بند کردیں۔ چاولوں میں اس کے اجزاء ملا کر ابال لیں۔ گول سانچے کو چکنا کرکے اس میں چاول ڈال کر دبائیں اور الٹ کر پلیٹ میں نکالیں۔ درمیان میں چکن اور اطراف میں آلو اور انڈے سجا دیں۔





Sizzling Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken pieces	300 grams
Saya sauce	1 tbsp
Carnflour, Refined flour	3 tbsp each
Egg	1
Black pepper (crushed), Salt	¼ tsp each

Sauce Ingredients:

Chilli souce	2 tbsp
Sweet and saur souce	3 tbsp
White pepper pawder	¼ tsp
White vinegar, Soy Sauce	1 tbsp
Chicken stack	1 cup
Garlic chapped	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Carnflour (made inta paste with water)	1 tbsp
Salt	¼ tsp
Oil	¼ cup
Spring anian (green part anly)	far garnishing

Method:

- Marinate chicken with its ingredients.
- Heot ail in a frying pon; fry chicken golden; remave.
- Heat ail in a wak; fry gorlic; add green chillies, chilli sauce, sweet and saur sauce, white pepper, vinegor, soya sauce, stock ond solt; coak for o few minutes.
- Add carnflour to thicken the sauce.
- Add chicken; remove on o sizzler; gornish with spring anion, serve.

سیزلنگ مرغی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	300 گرام
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور، میدہ	3، 3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ

ساس کے اجزاء:

چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سویٹ اینڈ سار ساس	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ، سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہری پیاز کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، اس میں ہری مرچیں، چلی ساس، سویٹ اینڈ سار ساس، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس، یخنی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں، پھر کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں مرغی ملائیں اور سیزلر پر نکالیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔







Mini Pizza Swirls

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Yeost	1 ½ tsp
Hat Water	¾ cup
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Filling Ingredients:

Capsicum, Onian (chapped)	1 eoch
Eggs (boiled)	2
Cheddor cheese (groted)	½ cup
Chilli gorlic sauce	½ cup

Method:

- Mix solt in flaur; sieve.
- Add remaining ingredients; knead into a saft dough.
- Set aside in o greosed bowl far 1 hour.
- Rall out daugh lengthwise.
- Spread filling ingredients an it; roll over lengthwise.
- Cut into 1-inch thick pieces.
- Place pieces an a boking tray; boke in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remave.

منی پیزا سوئرلز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
خمیر	1½ چائے کے چمچے
گرم پانی	¾ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

بھرنے کے اجزاء:

شملہ مرچ' پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک' ایک عدد

انڈے (اُبلے ہوئے)	2 عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
چلی گارلک ساس	½ پیالی

ترکیب:

میدے میں نمک ملا کر چھان لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر نرم آٹا گوندھ لیں۔ اسے ایک چکنے پیالے میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو لمبائی میں بیل لیں۔ اس پر بھرنے کے اجزاء پھیلائیں اور اسے لمبائی میں لپیٹ لیں۔ اس کے ایک ایک انچ موٹائی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں کو بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔





Chicken and Vegetable Mini Cakes

Ingredients:

Soltish biscuits	2 cups
Butter (melted)	250 groms

Batter Ingredients:

*Cheese curds	1 cup
Fresh cream	½ cup
Lemon juice	1 tbsp
Cream cheese	4 tbsp
Gelotin (dissalved in water)	1 tsp

Chicken Ingredients:

Chicken (boiled ond shredded)	1 cup
Gorlic powder	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Onion, Spring Onian (chapped)	2 tbsp
Corrot (groted)	2 tbsp
Cucumber (cut inta small pieces)	½ cup
Woter	¼ cup
Solt	½ tsp

Method:

- Crumble biscuits; cambine with butter; pour little batter into mini cheese coke moulds; press and refrigerote.
- Beot botter ingredients together with on electric beater; odd chicken ingredients; set an top of crumble biscuits in moulds; refrigerote.
- Remove from mould**; serve.

*To moke cheese curds, hong 1½ cups yogurt in o cheesecloth for 3 hours.
**Use rubber mould. Press from the battam to remave cokes from it.

مرغی اور سبزیوں کے چھوٹے کیکس

بیس کے اجزاء:

نمکین بسکٹس	2 پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	250 گرام

آمیزے کے اجزاء:

☆ کریم چیز	ایک پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کریم چیز	4 کھانے کے چمچ
جیلاٹن (پانی میں حل کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ

مرغی کے اجزاء:

مرغی (ابلی اور ریشہ کی ہوئی)	ایک پیالی
گارلک پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
پیاز، ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
گاجر (کدوکش کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
کھیرا (چھوٹا کٹا ہوا)	½ پیالی
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

بسکٹس کا چورا کریں اس میں مکھن ڈال کر یکجان کریں۔ اسے منی چیز کیک کے سانچے میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر اچھی طرح سے دبا دیں اور فرج میں رکھ دیں۔ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے آمیزے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس میں مرغی کے اجزاء ملائیں اور آمیزے کو سانچے میں بسکٹس کے اوپر سیٹ کر کے فرج میں رکھ دیں۔ سانچے سے نکال کر پیش کریں۔

☆ کریم چیز بنانے کے لیے 1½ دہی کو ململ کے کپڑے میں ڈال کر 3 گھنٹوں کے لیے لٹکا دیں۔
☆☆ کیک کا سانچہ ربڑ کا ہونا چاہیے تاکہ نیچے سے دبا کر کیک باہر نکالا جا سکے۔




ARBELLA
ARBELLA
ARBELLA
Midye
Shells
500 g
Kalem Kesme
Penne Rigate
500 g
Manti
500 g





Noodles with Tomato Sauce

Ingredients:

Beef mince (caarsely ground)	½ kg
Noadles (bailed)	2 cups
Onions (chapped)	2
Tomotaes (blended)	250 grams
Tamato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregana, Thyme	1 tsp each
Basil leaves (chapped)	2 tbsp
Carrat (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1 cup
Sayo sauce, Chilli sauce	2 tbsp each
White vinegor	1 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh carionder (chapped)	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Lettuce leaves	for decoratian

Method:

- Heat ail in a pat; fry onions golden.
- Add mince, ginger/garlic, red chillies and pepper; fry on high flame.
- When dry, add tamotoes, ketchup, oregana, thyme and basil; cook for 5 minutes.
- Add carrot, copsicum, soya souce, chilli sauce, white vinegar and noodles; remave from flome.
- Add cariander; dish aut.
- Decarote dish with lettuce; serve.

ٹماٹر کے ساس والے نوڈلز

اجزاء:

گائے کا قیمہ (موٹا کٹا ہوا)	½ کلو
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	250 گرام
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو، تھائم	ایک ایک چائے کا چمچہ
تلسی (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
سویا ساس، چلی ساس	2،2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں، اس میں قیمہ، لہسن ادرک، لال مرچ اور کالی مرچ ملا کر تیز آنچ پر بھونیں۔ پانی خشک ہوجائے تو ٹماٹر، ٹماٹو کیچپ، اوریگانو، تھائم اور تلسی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، چلی ساس، سرکہ اور نوڈلز ملا کر چولہا بند کردیں، اس میں ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں، ڈش کو سلاد پتوں سے سجادیں۔





Tikka Green Masala

Tikkay Ingredients:

Chicken tikkay	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	½ cup
Yogurt	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Masala Ingredients:

Green chillies (finely cut)	10
Tomatoes (finely cut)	6
Fenugreek leaves	250 grams
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Spring onion (finely cut)	250 grams
Salt	½ tsp
Butter	100 grams
Fresh coriander	for sprinkling
Yogurt	for pouring

Method:

- Marinate tikkay with their ingredients; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry tikkay golden; remove.
- Heat butter in a separate wok; fry all masala ingredients.
- Add tikkay and yogurt; cook for a few minutes.
- Add coriander; dish out.

تکّہ ہرا مصالحہ

تکّے کے اجزاء:

مرغی کے تکّے	4 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	½ پیالی
دہی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
چھوٹی میتھی کے پتے	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	100 گرام
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
دہی	اُوپر سے ڈالنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے تکّوں پر اس کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور تکّے سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑاہی میں مکھن گرم کریں اور مصالحے کے اجزاء ملا کر بھونیں۔ اس پر مرغی کے تکّے رکھیں اور دہی ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر ہرا دھنیا چھڑکیں اور ڈش میں نکال لیں۔





Beef Spiral

Ingredients:

Undercut (finely cut)	½ kg
Spiral noodles (bailed)	2 cups
Oregana	½ tsp
Rasemary	½ tsp
Tamata (blended)	5 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Tamata (chapped)	1
Capsicum (chapped)	1
Spring anian (finely cut)	1
Parsley (chopped)	¼ bunch
Worcestershire sauce	3 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
White pepper powder	¼ tsp
Fresh coriander (chapped)	2 tbsp
Salt	ta taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat ail in a pat; fry garlic and undercut till calaur changes.
- Add all remaining ingredients except naadles and fresh cariander; fry till dry.
- Add naadles and cariander; dish aut.

اسپائرل گوشت

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
اسپائرل نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
روز میری	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	5 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
اجموده (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
ووسٹر شائر ساس	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن اور انڈر کٹ رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں علاوہ نوڈلز اور ہرا دھنیا باقی اجزاء شامل کرکے گوشت کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں نوڈلز اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





Lentil Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (small)	1 kg
Gram lentils (boiled)	250 grams
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Turmeric seeds	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Black peppercorns	1 tsp
Tomatoes (blended)	½ kg
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Ginger (grated)	for sprinkling

Method:

- heat clarified butter in a pot; fry ginger/ garlic.
- Add chicken; cook till colour changes.
- Add remaining ingredients except green chillies, hot spices and lentils; cook till chicken is tender.
- Add lentils; cook till dry.
- Add green chillies and hot spices; sprinkle ginger; serve.

دال مرغ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (چھوٹی)	ایک کلو
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	250 گرام
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	½ کلو
پسا ہوا گرم مسالہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
ادرک (کدوکش)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے لہسن ادرک بھونیں اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں علاوہ ہری مرچ، گرم مسالہ اور دال باقی اجزا ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دال ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور گرم مسالہ ڈالیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔



Fish Steaks

Ingredients:

Fish fillet	1 kg
Oregono	½ tsp
Garlic powder	½ tsp
Cornflour	2 cups
Egg white	1
Salt	½ tsp
Oil	for brushing
Mixed vegetables	as
occompaniment	

Sauce Ingredients:

Tomato ketchup	½ cup
Chilli souce	4 tbsp
Chicken stack	½ cup
Butter	5 groms

Method:

- Morinate fish with oregono, garlic powder, cornflaur, egg white and solt; set oside for a little while.
- Brush oil on o grill pon ond heot it; grill fish fram bath sides; remove on o sizzler.
- Cook souce ingredients in o soucepan for o little while; pour over fish.
- Lightly grill vegetobles on the grill pon; serve with fish.

مچھلی کے اسٹیکس

اجزاء:

مچھلی کے فلے	ایک کلو
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	2 پیالی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	چکنا کرنے کے لئے
ملی جلی سبزیاں	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چلی ساس	4 کھانے کے چمچ
مرغی کی یخنی	½ پیالی
مکھن	5 گرام

ترکیب:

مچھلی پر اوریگانو، لہسن پاؤڈر، کارن فلور، سفیدی اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کرکے گرم کریں، مچھلی اس پر دونوں طرف سے سینک کر سیزلر پر رکھ دیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء چند منٹ تک پکائیں اور مچھلی پر ڈال دیں۔ گرل پین پر سبزیوں کو ہلکا سا تل کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔


ہر نوالہ اچھائی والا
اوناج
Honest Quality
خالص
چکی آٹا
100% Natural Whole Wheat
5 KG
بنائے نرم نرم روٹی





Potato Salad

Ingredients:

Pototaes (boiled and cubed)	1 cup
Corrat (bailed and cubed)	½ cup
Kidney beons (boiled)	¼ cup
Leman juice	1 tbsp
Mayannaise	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Raisins	2 tbsp
Salt	¼ tsp
Eggs (bailed)	far garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a salad bawl.
- Cut eggs lengthwise inta 4 pieces; garnish salad with them.
- Serve chilled.

آلو کا سلاد

اجزا:

آلو (اُبلے اور چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
گاجر (اُبلی اور چوکور کٹی ہوئی)	½ پیالی
لوبیا (اُبلی ہوئی)	¼ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
مایونیز	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کشمش	2 کھانے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ
انڈے (اُبلے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ انڈوں کے لمبائی سے 4 ٹکڑے کاٹیں اور سلاد پر سجائیں۔ اسے خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





Pure White
Cosmetics.
گورے پن کی شروعات
Beauty Whitening Cream
Whitening Soap
Honey Lotion
Face Wash
Scrub
Website: www.purewhitecosmetics.com
www.facebook.com/purewhitecosmetics
www.twitter.com/purewhitecream


COPY RIGHT
C
25604


پیور
وائٹ
بیوٹی وائٹنگ کریم


پیور
وائٹ


پیور وائٹ
Pure White






Scrub









عربیک پلاف اور ایلبو پاستا

Arabic Pilaf with Elbow Pasta

Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Onions (chopped)	2
Tomato (blended)	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Green cardamoms	3
Cardamoms	2
Cinnamon	2 sticks
Cloves	4
Bay leaf	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Raisins	2 tbsp
Almonds (finely cut)	2 tbsp
Pine nuts	2 tbsp
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup + for frying

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	500 گرام
پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پِسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
لونگیں	4 عدد
تیج پتا	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پِسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کشمش	2 کھانے کے چمچے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
چلغوزے	2 کھانے کے چمچے
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی + تلنے کے لئے

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, both cardamoms, cinnamon, cloves, bay leaf and hot spices; cook till chicken is tender.
- Add water, tomatoes, blended tomato, pepper and salt; cook for a little while.
- Add pasta; remove from flame; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry raisins, almonds and pine nuts; add to dish.

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، الائچیاں، دارچینی، لونگیں، تیج پتا اور گرم مصالحہ ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں پانی، ٹماٹر، پسے ہوئے ٹماٹر، کالی مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں پاستا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے کشمش، بادام اور چلغوزے تل کر ڈش میں ڈال دیں۔





آلو کے پین کیکس

Potato Pancakes

Ingredients:

Patataes (boiled)	2
Onian	1
Egg	1
Mayannaise	2 tbsp
Refined flaur	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	far frying
Eggs (bailed and cut)	far garnishing
Saya, Spring anian (big pieces)	for gornishing

Method:

- Combine pototaes ond anian in a chopper.
- Add egg, mayannaise, flaur, pepper and salt.
- Heot oil in o frying pan.
- Spread patataes in pon in the shape of pan cakes; fry galden fram both sides; remove.
- Repeot process to moke more pon cokes.
- Garnish with eggs, spring anian ond soya; serve.

اجزاء:

آلو (اُبلے ہوئے)	2 عدد
پیاز	ایک عدد
انڈہ	ایک عدد
مایونیز	2 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے
سویا ہری پیاز (بڑے ٹکڑے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں پیاز اور آلو یکجان کر لیں۔ اس میں انڈہ، مایونیز، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ آمیزے کو پین میں پھیلائیں اور دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کیکس تیار کر لیں۔ مزیدار پین کیکس انڈے، ہری پیاز اور سوئے سے سجا کر پیش کریں۔





Picante Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	8
Hot spices powder	1 tbsp
Spring onion (blended)	¾ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tsp
Soyo souce	2 tbsp
Tomotoes (blended)	2 tbsp
Gorlic (crushed)	2 cloves
Dried, round red chillies (ground)	8
Solt	to toste
Oil	½ cup + for brushing
Spring onions, Tomoto (smoll cubes)	for decoroting
Green chutney	for dressing

Method:

- Mix oll ingredients in o bowl; refrigerate overnight.
- Heot o grill pan; brush oil on it.
- Grill chicken till crispy (cook for ot leost 8 minutes from eoch side).
- Decorote o dish with tomoto; ploce chicken on it; gornish with spring onions ond chutney; serve.

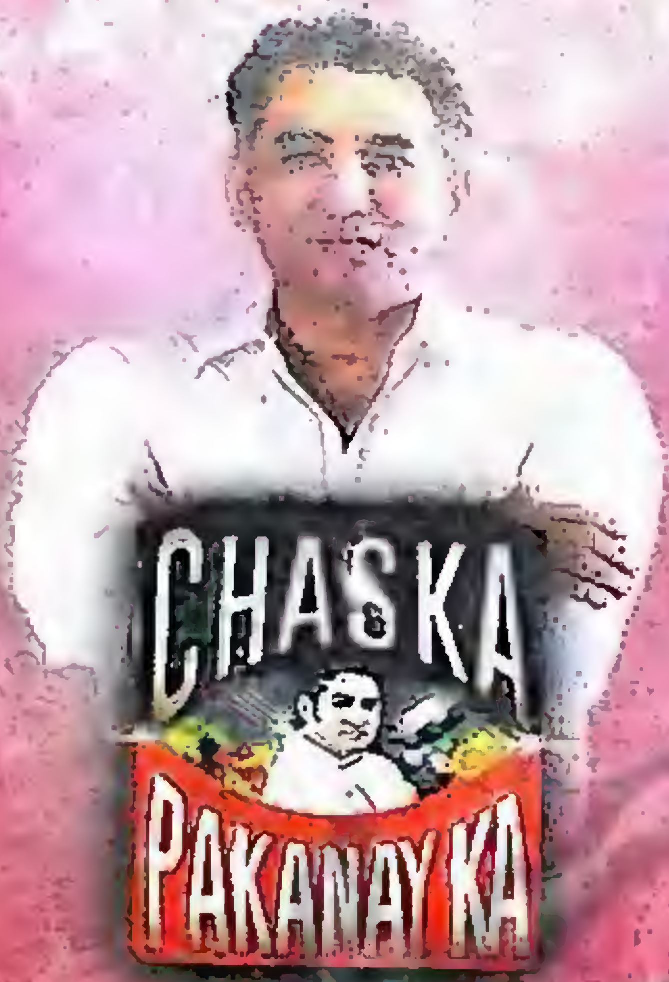
پکانٹے مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	8 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری پیاز (پسی ہوئی)	¾ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
لہسن (کچلے ہوئے)	2 جوے
سوکھی گول لال مرچیں (پسی ہوئی)	8 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + چکنا کرنے کے لئے
ہری پیاز، ٹماٹر (چھوٹے چوکور ٹکڑے)	سجانے کے لئے
ہری چٹنی	اُوپر ڈالنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں۔ مرغی کے ٹکڑے اس میں رکھ کر اُس وقت تک سینکیں جب تک وہ خستہ نہ ہو جائیں (ایک جانب سے کم از کم 8 منٹ تک پکائیں)۔ ڈش کو ٹماٹر سے سجائیں اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں اسے ہری پیاز سے سجائیں اور ہری چٹنی ڈال کر پیش کریں۔





Prawn Pasta

Ingredients:

Prawns (woshed ond de-veined)	400 groms
Shell posta (boiled)	2 cups
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	½ tsp
Tomatoes (chopped)	250 grams
Olives (cut)	¼ cup
Parsley (chopped)	4 tbsp
Bosil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Solt	to toste
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Heot oil in a wak; fry garlic and red chillies far a few minutes.
- Add tomotaes, parsley and basil; cook for 10 minutes.
- Add prowns, pepper, olives ond solt.
- Add pasto; dish aut.
- Serve hot.

جھینگوں والا پاستا

اجزاء:

جھینگے (دھلے ہوئے)	400 گرام
شیل پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
زیتون (کٹے ہوئے)	¼ پیالی
اجمودہ (چوپ کیے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
تُلسی (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، اجمودہ اور تُلسی ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، کالی مرچ، زیتون اور نمک ملائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا گرما گرم پیش کریں۔

READING Section





Chicken Jalfrezi Kebabs

Ingredients:

Chicken mince	500 groms
Jalfrezi poste	¼ cup
Peas (crushed)	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Cauliflawer (chapped)	¼
Spring anian (chapped)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	ta taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves	far decaration
Yogurt	as occomponiment

Method:

- Mix all ingredients in mince; shope inta kebabs.
- Heot ail in o frying pon; fry kebabs golden; remave.
- Decorate a dish with lettuce; place kebabs on it; serve with yagurt.

مرغی کے جلفریزی کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	500 گرام
جلفریزی پیسٹ (تیار)	¼ پیالی
مٹر (کچلے ہوئے)	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پھول گوبھی (چوپ کی ہوئی)	¼ عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے
دہی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں' اس پر کباب رکھیں اور دہی کے ہمراہ پیش کریں۔



Saffron Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Yogurt (whipped)	2 cups
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Soffron	¼ tsp
Gorlic (crushed)	4 cloves
Solt	½ tsp
Yogurt	for pouring

Method:

- Mix oll ingredients in o bowl; refrigerote for 6 hours.
- Brush oil on o grill pon; grill chicken on it from both sides for 8 minutes eoch; remove.
- Pour yogurt on chicken; serve.

زاعفرانی مرغی

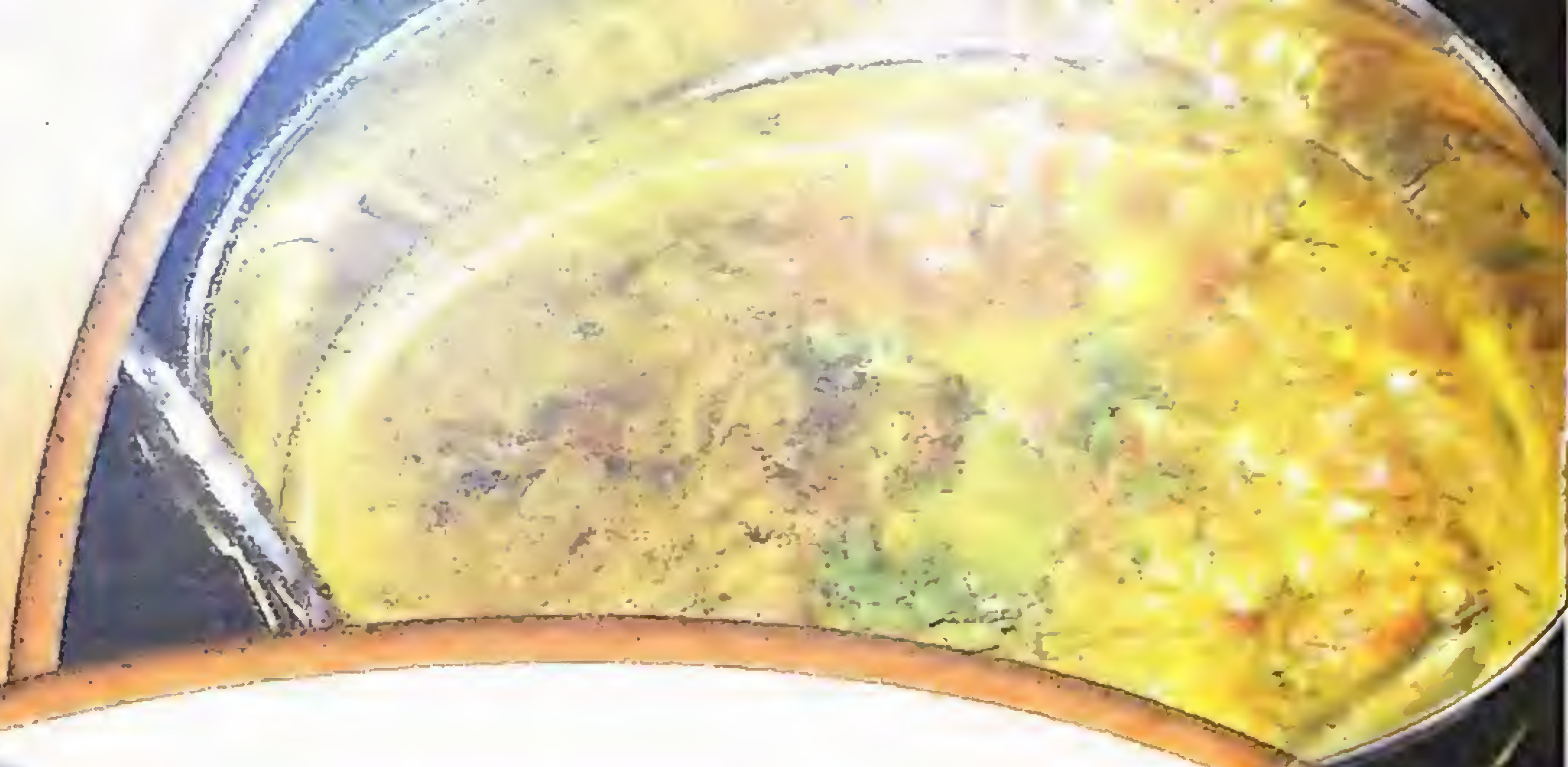
اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	4 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
زاعفران	¼ چائے کا چمچہ
لہسن (کچلے ہوئے)	4 جوے
نمک	½ چائے کا چمچہ
دہی	ڈالنے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا کر 6 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے 8'8 منٹ تک پکا کر نکال لیں اس کے اوپر دہی ڈال کر پیش کریں۔





Butter Mutton

Ingredients:

Mutton	½ kg
Onion (chopped)	1
Tomotoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Gorlic poste	2 tsp
Green chillies (blended)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	¼ cup
Creom (whipped)	¼ cup
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	1 ½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriondor powder	½ tsp
Solt	1 tsp
Butter	¼ cup
Oil	4 tbsp
Fresh coriondor (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heot oil in o pot; fry onion, gorlic ond ginger.
- Add mutton, tomotoes, green chillies ond woter; cook till mutton is tender.
- When dry, add all remaining ingredients except butter ond fry; odd butter; dish out.
- Sprinkle coriondor; serve.

مکھنی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	¼ پیالی
کریم (پھینٹی ہوئی)	¼ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	¼ پیالی
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز، لہسن اور ادرک بھونیں، پھر گوشت، ٹماٹر، ہری مرچیں اور پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو علاوہ مکھن باقی اجزاء ڈال کر بھونیں، اس میں مکھن ڈالیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مکھنی گوشت ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Date and Nut Muesli Slice

Ingredients:

Muesli (roasted)	1½ cups
Refined flour (sieved)	1 cup
Icing sugar	1 cup
Desiccated coconut	½ cup
Walnuts (chopped)	1 cup
Dates (de-seeded)	1 cup
Golden syrup	2 tbsp
Hot water	1 tbsp
Bicarbonate of soda	½ tsp
Egg	1
Butter	100 grams

Method:

- Line a 19x29-inch rectangular mould with butter paper.
- Mix muesli, flour, sugar, coconut, walnuts and dates in a bowl.
- Cook butter, golden syrup and water in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Add soda; add mixture to muesli; add egg.
- Add batter to mould; press with a spoon.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Place on a wire-rack; allow to cool.
- Cut into pieces and serve.

ڈیٹ نٹ میوسیلی سلائس

اجزاء:

میوسیلی (بھنے ہوئے)	1½ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	½ پیالی
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
کھجور (گٹھلی نکلی ہوئی)	ایک پیالی
گولڈن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
گرم پانی	ایک کھانے کا چمچہ
سوڈا بائی کاربونیٹ	½ چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
مکھن	100 گرام

ترکیب:

19x29 انچ کے مستطیل سانچے پر چکنا کاغذ لگائیں۔ ایک پیالے میں میوسیلی، میدہ، چینی، ناریل، اخروٹ اور کھجور ملالیں۔ ساس پین میں مکھن، گولڈن سیرپ اور پانی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ اس میں سوڈا بائی کاربونیٹ ملا کر میوسیلی والے آمیزے میں ڈالیں اور انڈہ بھی شامل کردیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح دبائیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ اسے وائر ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Chocolate Chip Cookies

Ingredients:

Refined flaur	2 ¼ cup
Baking sada	1 tsp
Icing sugar	½ cup
Brown sugar	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Eggs	2
Chacalate chips	2 cups
Salt	1 tsp
Butter (unsalted)	¾ cup

Method:

- Mix salt and sada in flaur; sieve.
- Beat butter and bath sugars in a bawl with an electric beater till creamy.
- Add essence and eggs; beat; add flaur and chacalate chips; mix with a spaan.
- Drap spaanfuls af batter in a baking tray an intervals.
- Bake in a pre-heated at 180°C far 10 minutes ar till galden; remave an a wire-rack.
- Allow ta caal; serve.

چاکلیٹ چپ کوکیز

اجزاء:

میدہ	2½ پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی چینی	½ پیالی
براؤن چینی	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	1½ چائے کے چمچے
انڈے	2 عدد
چاکلیٹ چپس	2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
پھیکا مکھن	¾ پیالی

ترکیب:

میدے میں بیکنگ سوڈا اور نمک ملا کر چھان لیں۔ ایک پیالے میں مکھن، چینی اور براؤن چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے کریمی ہونے تک پھینٹیں۔ اس میں ایسنس اور انڈے ڈال کر مزید تھوڑی دیر تک پھینٹیں، پھر میدہ اور چاکلیٹ چپس ڈال کر چمچے سے ملا لیں۔ آمیزے کو چمچے کی مدد سے بیکنگ ٹرے پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر وائر ریک پر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہوجانے پر پیش کریں۔





Apple and Cabbage Salad

Salad Ingredients:

Cobboge (finely cut)	½
Corrot (finely cut)	1
Apple (finely cut)	1
Porsley (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp

Dressing Ingredients:

Moyonnoise	1 cup
White vinegor	¼ cup
Honey	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Mix dressing ingredients in o bowl.
- Mix solod ingredients in o seporote bowl; odd dressing; mix well; refrigerote.
- Serve cold.

سیب اور بند گوبھی کا سلاد

سلاد کے اجزاء:

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سیب (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	ایک پیالی
سفید سرکہ	¼ پیالی
شہد	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء یکجان کرلیں۔ایک پیالے میں سلاد کے اجزاء ملائیں اس میں ڈریسنگ اچھی طرح سے ملا کر فرج میں رکھ دیں۔مزیدار سلاد ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





Bread Loaf

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	250 grams
Eggs (boiled)	3
Breod	os required
Fresh creom	1 cup + for cooting
Moyonnoise	1 cup
Block pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies powder	1 tsp
Ginger/gorlic poste	1 tsp
Chinese solt	½ tsp
Solt	to toste
Tomato ketchup, Fresh coriondor	for gornishing

Method:

- Bring to boil chicken, Chinese solt, ginger/gorlic, pepper, red chillies ond solt in o pot; shred chicken.
- Add ½ mayonnoise ond ½ creom.
- Mosh eggs; odd remoining moyonnoise ond creom in it.
- Spread egg mix on 1 slice of bread; ploce onother slice on top; spreod chicken on it.
- Repeot process to prepore more stocks.
- Ploce them side by side; coot with creom.
- Gornish with coriondor ond ketchup; serve.

بریڈلوف

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	250 گرام
انڈے (اُبلے ہوئے)	3 عدد
ڈبل روٹی	حسب ضرورت
کریم	ایک پیالی+لگانے کے لئے
مایونیز	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹو کیچپ' ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کی بوٹیاں' چائنیز نمک' لہسن ادرک' کالی مرچ' لال مرچ اور نمک ڈال کر ڈھالیں اور اس کے ریشے کرلیں۔ اس میں ½ مایونیز اور ½ کریم ملالیں' انڈوں کا بھرتہ بنا کر اس میں باقی مایونیز اور باقی کریم ملالیں۔ ایک سلائس پر انڈے کا آمیزہ لگائیں' اس کے اوپر دوسرا سلائس رکھ کر مرغی کا آمیزہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سلائس بھی تیار کرلیں۔ اُن کو برابر' برابر رکھ دیں اور پوری طرح سے کریم سے ڈھانپ دیں۔ اسے ٹماٹو کیچپ اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Eclairs

Ingredients:

Woter	1 cup
Refined flour	1 cup
Butter	½ cup
Eggs	4 + for brushing
Solt	½ tsp
Chocolote (melted)	for gornishing

Fillings Ingredients:

Milk (fresh)	2 ¼ cups
Sugor	½ cup + ¾ cup
Cornflour	¼ cup
Egg yolks	4
Vonillo extroct	1 tsp
Woter	1 cup
Solt	1 pinch

Method:

- Cook woter, butter ond solt in o soucepon for 5 minutes; remove from flome.
- Add flour; cook for 2 minutes while stirring continuously.
- Add eggs; beot with on electric beoter.
- Fill botter in o piping bog.
- Line o boking troy with butter poper; squeeze out botter in long ond round shopes on it from the piping bog; brush egg on them.
- Boke in o pre-heoted oven ot 250°C till golden; remove.
- Cook filling ingredients in o soucepon while stirring continuously, till thick.
- Fill filling in o piping bog; cut o hollow in the centre of bottom of ecloirs ond squeeze filling into them or moke o hole in ecloirs ond loyer with filling.
- Gornish with chocolote; serve.

ایکلیرز

اجزاء:

پانی	ایک پیالی
میدہ	ایک پیالی
مکھن	½ پیالی
انڈے	4 عدد + لگانے کے لئے
نمک	½ چائے کا چمچہ
چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	سجانے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

تازہ دودھ	2¼ پیالی
چینی	½ پیالی + ¾ پیالی
کارن فلور	¼ پیالی
انڈے کی زردیاں	4 عدد
ونیلا ایکسٹریکٹ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چٹکی

ترکیب:

ساس پین میں پانی، مکھن اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ اس میں میدہ ملائیں اور چولہا جلا کر 2 منٹ تک چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں، پھر انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے یکجان کرلیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھرلیں۔ اوون کی ڈش پر چکنا کاغذ بچھائیں، پائپنگ بیگ سے گول اور لمبوترے انداز میں آمیزہ ڈالیں اور برش سے انڈہ لگادیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 250°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکالیں، ساس پین میں بھرنے کے اجزاء ڈالیں اور چمچہ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھرلیں۔ ایکلیرز کے درمیان میں چھری سے جگہ بنائیں اور آمیزہ بھرلیں یا پھر درمیان سے کاٹ کر آمیزے کی تہہ لگالیں۔ [illegible] پیش کریں۔



Uzma Masood

Spanish Omelette

Ingredients:

Eggs	5
Patataes (grated)	4
Onian (chopped)	1
Salt	ta taste
Olive ail	1 cup

Method:

- Heot ail in a frying pan; fry anian and potataes galden; remave.
- Add to eggs; beot; add salt.
- Fry eggs in the same pan.
- When golden fram one side; place a plate an tap af the pan ond flip omelette.
- Fry galden fram the ather side; remove in a plate.

اسپینش آملیٹ

اجزا:

انڈے	5عدد
آلو(کدوکش)	4عدد
پیاز(چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک پیالی

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔اس میں پیاز اور آلو سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں انڈوں میں ملا کر پھینٹیں اور نمک ملا لیں۔اسی فرائنگ پین میں انڈے پھیلا کر ڈالیں۔ایک جانب سے سنہری ہو جائے تو اس کے اوپر پلیٹ رکھیں اور اس کی مدد سے آملیٹ پلٹ لیں۔اسے دوسری جانب سے بھی سنہری ہونے تک پکا کر پلیٹ میں نکال لیں۔





Delicious Undercut

Ingredients:

Undercut (finely cut)	½ kg
Ginger/gorlic poste	1 tbsp
Mustard poste	1 tbsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Leman juice	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
HP sauce	1 tbsp
Oil	for frying
Corn fried rice	as occomponiment

Method:

- Marinate undercut with mustord poste, ginger/gorlic ond lemon juice; refrigerote overnight.
- Heot oil in o wok; fry undercut golden; remove in o pyrex dish.
- Add remaining ingredients; wrop undercut in oluminium foil.
- Bake in o pre-heoted oven ot 180°C for 10 minutes; remove.
- Dish out; serve with corn fried rice.

مزیدار انڈر کٹ

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ایچ پی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
کارن فرائیڈ رائس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ میں مسٹرڈ پیسٹ' لہسن ادرک اور لیموں کا رس ملا کر ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں پائریکس کی ڈش میں ڈالیں' اس پر باقی اجزاء ڈال کر المونیم فوائل سے لپیٹیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور کارن فرائیڈ رائس کے ہمراہ پیش کریں۔





Chicken Wings

Wings Ingredients:

Chicken wings (with skin)	12
Garlic powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Warcestershire sauce	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 tbsp
Basil leaves, Leman (slices)	for decaratian

Sauce Ingredients:

Hat sauce	3 tbsp
Chilli garlic sauce	¼ cup
Leman juice	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Marinate wings with their ingredients; refrigerate far 1 haur.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated aven at 180°C far 30 minutes; remave.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; add wings; dish aut.
- Decarate dish with basil and leman; serve.

چکن وِنگز

پر کے اجزاء:

مرغی کے پر بمعہ کھال	12 عدد
گارلک پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سیب کا سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
تلسی کے پتے، لیموں (قتلے) سجانے کے لئے	

ساس کے لئے:

ہاٹ ساس	3 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	¼ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ تک پکائیں' اس میں مرغی کے پر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو تلسی کے پتوں اور لیموں سے سجا دیں۔





PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





Baked Potatoes

Ingredients:

Potataes	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Basil leaves (chapped)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Peel patataes; cut inta raunds.
- Mix patataes with all ingredients; set aside far a little while.
- Place patataes an a baking tray; bake in a pre-heated aven at 200°C far 10 minutes; remave.

بیکڈ آلو

اجزاء:

آلو	250 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
تلسی (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر قتلے کاٹ لیں۔ اس پر تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



اسپارک کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور ریکارڈنگ کراچی (اسپارک) کی جانب سے گزشتہ دنوں کراچی کے بین راک کیفے میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں اسکول کے بچوں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور ریکارڈنگ اپنے طلبہ کو موسیقی اور اسٹیج کی اداکاری کی تعلیم دیتا ہے اور مختلف پروگراموں کے ذریعے انہیں عوام کے سامنے متعارف ہونے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لیے پرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا۔



ٹیچرز ریسورس سینٹر کی جانب سے تقریب

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں ٹیچرز ریسورس سینٹر کی جانب سے ایک تقریب بعنوان "اساتذہ بطور تنقیدی مفکرین" کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کا مقصد شرکاء کو معاشرے میں اساتذہ کے افکار اور ان کی اہمیت، اساتذہ کی تعلیم میں اصلاحات کے امکانات سے آگاہ کرنا تھا۔ تقریب کے شرکاء کے لیے چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



نئی دہلی میں "شان پاکستان" کا اہتمام

نئی دہلی بھارت میں بعنوان "شان پاکستان" [illegible] کی سہ روزہ نمائش منعقد ہوئی جس میں دونوں ممالک کی دستکاری، مصنوعات، ملبوسات [illegible] کا انعقاد کیا گیا [illegible] پاکستانی [illegible] اہتمام [illegible] منعقد [illegible] کیا گیا۔



لیوائس کی جانب سے تقریب کا اہتمام

لیوائس کی جانب سے پاکستان کی فلم انڈسٹری کی حوصلہ افزائی کے لئے نئی آنے والی فلم "جوانی پھر نہیں آنی" کے آغاز سے قبل اس فلم کے اداکاروں کے ساتھ ایک شام کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب میں میڈیا، بلاگرز، نمایاں فلم ستاروں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں آنے والوں کے لئے مشروبات اور [illegible] کا اہتمام کیا گیا۔



آرٹس کونسل کراچی میں تقریب رونمائی

میڈیکل اینڈ سوشل ویلفیئر کمیٹی، آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام ایک مذاکرہ بعنوان "علم کی جستجو کہاں؟" منظر اکبر ہال میں منعقد کیا گیا۔ تقریب کے شرکا میں ڈاکٹر طاہر مسعود، زاہدہ حنا، ناہید شاہ، مبشر علی زیدی، وسعت اللہ خان اور ڈاکٹر آصف اسلم فرخی شریک ہوئے۔ مذاکرے میں ڈاکٹر شیر شاہ سید کی تین کتب "علم و آگہی"، "آگہی کے چراغ" اور "آگہی کے نشاں" کی رونمائی ہوئی اور ان کتابوں پر بحث کی گئی۔ شرکاء کے لئے پرتکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔



غذائی عادات کا جائزہ ضروری ہے

جنک فوڈز‘ مرغن غذاؤں‘ آئس کریم اور میٹھے کے شوقین افراد کی وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے

موٹاپا یا بڑھا ہوا وزن دورِ جدید کا اہم ترین مسئلہ سمجھا جا رہا ہے‘ جو زحمت کا باعث بھی ہوتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسمانی خدوخال کشش کھو بیٹھتے ہیں‘ یہی وجہ ہے کہ مرد و زن وزن میں کمی کے شدت سے متمنی نظر آتے ہیں۔ اس کے لئے ہر اُس جانب بھاگتے ہیں جہاں انہیں وزن میں تیزی سے کمی کی نوید سنائی دیتی ہے‘ تاہم سچ تو یہ ہے کہ کوئی بھی دوا‘ ٹوٹکا یا ورزش ایک دم وزن میں کمی کا باعث نہیں ہو سکتا۔ وزن میں کمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں جتنی اہمیت ورزش کو دی جاتی ہے اتنی ہی اہمیت کھانے پینے کے معمولات کو دی جاتی ہے۔ اس ضمن میں دنیا بھر میں محققین نے مختلف ڈائیٹ پلان یا غذائی منصوبے متعارف کرائے گئے ہیں جو نہایت کامیابی سے ہمکنار ہیں لیکن کسی بھی غذائی منصوبے کو اختیار کرنے سے قبل غذائی عادات کا جائزہ لینا ضروری ہے یعنی آپ کی مرغوب غذائیں کیا ہیں‘ آپ کی غذا آپ کی صحت کے لئے کتنی بہتر ہے اور وزن میں اضافے کا کتنا سبب ہے؟

اگر آپ جنک فوڈز‘ مرغن غذاؤں‘ آئس کریم اور میٹھے دل بھر کر کھاتے ہیں تو پھر وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے۔ سب سے پہلے وزن کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک میزانیہ مرتب کریں جس میں باقاعدگی سے وزن درج کریں‘ اس کے ساتھ ساتھ دن بھر کے کھانے کے مشغولات بھی تحریر کریں۔ آپ کے پاس وزن کرنے کی مشین بھی ہونی چاہیے تاکہ ہر دوسرے دن وزن کیا جا سکے۔

وزن میں کمی کے ہدف میں بتدریج تبدیلی زیادہ مناسب ہے‘ مثال کے طور پر اگر آپ 40 پونڈ کم کرنے کے خواہشمند ہیں تو ابتدائی ہدف 10 پونڈ رکھیں اور آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ یاد رکھیں کہ دن بھر کھائے جانی والی خوراک میں حراروں کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ وزن میں کمی کی خواہشمند خاتون کو ایک دن میں 2000 سے 2500 حرارے جب کہ مرد 2500 سے 3000 حرارے لینے چاہئے۔

وزن میں کمی ایک وقت طلب کام ہے لہٰذا صبر و تحمل سے کام لیں۔ کھانے میں وقت کی پابندی کریں اور وقت پر کھانا کھائیں‘ ایسا نہ ہو کہ ناشتہ اور دن کا کھانا نہ کھائیں اور رات کے کھانے میں دن بھر کی کسر پوری کرنے کی کوشش کریں۔

کیفین والے مشروبات‘ چاولوں‘ تلی ہوئی چیزوں‘ مٹھائی‘ کیک‘ چپس‘ بکرے‘ گائے کے گوشت اور آئس کریم سے اجتناب برتیں۔ نمک کم سے کم استعمال کریں جب کہ خوراک میں سلاد‘ پھل‘ سبزیاں‘ مچھلی‘ مرغی کے گوشت اور دالوں کی مقدار بڑھا دیں۔ روزانہ صبح کے اوقات میں کم از کم 8 گلاس صبح پانی پئیں۔ کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ کھائیں کم از کم 20 منٹ میں کھانا ختم کریں۔ ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جن کے ساتھ ٹماٹو کیچپ وغیرہ کھانے پڑیں کیوں کہ اس طرح سے آپ اپنے جسم کو کھانوں کے علاوہ بھی حرارے پہنچائیں گے۔

عام طور پر پریشانی کی صورت میں بھوک لگنے لگتی ہے‘ ایسے میں کھانے کے بجائے ورزش کریں یا گرم پانی سے نہا لیں جو آپ کی پریشانی کی کیفیت کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ روزانہ 45 سے 60 منٹ تک تیزی سے چہل قدمی کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش کو معمول بنائیں جو وزن میں کمی کے ساتھ فشارِ خون کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔

غذائی عادات کو قابو میں لانے کے بعد اب آپ تیار ہیں غذائی منصوبہ بندی کے لئے۔ ہم اپنے اگلے شمارے سے دنیا کی مشہور و معروف غذائی منصوبہ بندیوں میں انتخاب شائع کریں گے‘ اُمید ہے کہ ہماری چھوٹی سی کوشش قارئین کو مستفید کرے گی۔ ■

گھر چمکائیں کھانے کی چیزوں سے

پرورش، حمل کے تیسرے تین ماہ

حمل کے آخری تین ماہ میں ماں کو لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے جو دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویابین سے حاصل ہو سکتے ہیں

نیر رباب

بچے کی آمد کی خبر سن کر ہر گھر میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ یہ انتظار اس وقت زیادہ شدید ہو جاتا ہے جب حمل کے تیسرے تین ماہ شروع ہوتے ہیں۔ حمل کے تیسرے تین ماہ، ماں اور بچے دونوں کے لئے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ ان مہینوں میں کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ زیادہ کھاؤ۔ دو لوگوں کے لئے کھانا ہے مگر یاد رہے کہ یہ دو بڑے لوگوں کے لئے کھانا نہیں ہے بلکہ ایک بچے کے لئے کھانا ہے جس کا وزن تین یا چار کلو سے زیادہ نہیں ہوگا۔ اس لئے اپنی غذا کی مقدار نہیں بلکہ معیار اور غذا کی غذائیت کا خیال رکھیں۔ غذائیت پوری مل رہی ہو اور اگر سب کچھ درست ہے، صرف ایک ہی بچہ ہے، کوئی جڑواں تڑواں بچے نہیں ہیں، تو چوتھے مہینے سے ہر مہینے 2 کلو کے حساب سے وزن بڑھنا چاہئے۔

حمل کے دوران اور عام دنوں میں بھی ہمیں جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ کن اشیاء میں پائی جاتی ہیں ان کی تفصیل درج ہے۔

لحمیات: حمل کے آخری تین مہینوں میں ماں کو لحمیات کی بہت ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویابین سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ صرف سبزیاں کھاتی ہیں تو اپنے کھانے میں لحمیات کی کمی پورا کرنے کے لئے دالیں، مٹر اور لوبیا ضرور شامل کریں۔

کیلشیم: روزانہ کیلشیم کی ضروری مقدار بدن میں پہنچے تو بچے کی ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ کیلشیم کے حصول کے لئے دودھ، دہی، پنیر کے علاوہ بند گوبھی، سورج مکھی کے بیج اور تل بھی فائدہ مند ہیں۔

فولاد: ہمارے ملک کی خواتین میں فولاد کی کمی کا مسئلہ نہایت عام ہے جس کی وجہ سے عورتوں میں خون کی کمی پیدا ہوتی ہے جو حمل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ فولاد کے آسان حصول کے لئے بند گوبھی، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھجور، چوہارے، چھولے، دالیں اور باجرے کا استعمال کریں۔ جسم میں فولاد جذب کرنے کے لئے سبزیوں، دالوں اور چھولوں پر لیموں یا کوئی کھٹی چیز چھڑک کر کھائیں کیونکہ حیاتین ج کی مدد سے فولاد جسم میں جذب ہوتا ہے۔ چائے اور کافی کا استعمال کم سے کم کریں کیونکہ چائے کوئی فولاد کو جسم کا حصہ بننے نہیں دیتے۔

آیوڈین: بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے آیوڈین بہت ضروری ہے اور آیوڈین کی مناسب مقدار کو روزانہ حاصل کرنا کچھ مشکل نہیں۔ سب سے پہلے آیوڈین ملا نمک استعمال کریں۔ دودھ، دہی، انڈے، پنیر اور مچھلی سے بھی آیوڈین حاصل کیا جا سکتا ہے۔

روزانہ کی غذا میں درج بالا چیزوں کو شامل رکھیں، کوئی مجبوری نہ ہو تو گھر کے کام کاج کرتی رہیں، اس طرح انسان فعال رہتا ہے اور کھانا بھی آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ کھانا ہضم ہوگا تب ہی تمام غذائیت ماں اور بچے کو حاصل ہو سکے گی۔ حمل کے آخری تین مہینوں میں ہر دو گھنٹے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیے تاکہ آسانی سے ہضم ہو جائے اور ایک مرتبہ میں زیادہ کھانے کی وجہ سے معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت سے بچا جا سکے۔ ساتویں مہینے سے تلی ہوئی چیزیں کم کھانی چاہئیں اور دن بھر میں پانی زیادہ پینا چاہئے تاکہ قبض نہ ہو۔ حمل کے دوران قبض ہونا اچھا نہیں ہوتا۔ ان مہینوں میں پیروں پر ورم بھی ہو سکتا ہے، اس لئے لیٹتے وقت پیروں کے نیچے تکیہ رکھ لیں، اس طرح ورم کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ حمل کے پہلے 6 مہینے خیریت سے گزر رہے یہ 3 مہینے بھی گزر جائیں گے۔ یاد رکھئے بیٹا ہو یا بیٹی اولاد اللہ کا ایک خوبصورت تحفہ ہے، اور تو جان سے صحت مند ہو تو اللہ کا احسان ہے۔ اللہ کے تحفے کو خوشدلی سے قبول کیجئے اور اس کا جشن منائیں کہ آپ کو اللہ نے اس تحفے کے لائق سمجھا! ■





کیک رسک، تاریخ کے آئینے میں

آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ "رسک" 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دو بار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا

شاید ہی کوئی ایسا گھرانہ ہوگا جس میں کیک رسک نہ کھایا جاتا ہو۔ چائے کے ساتھ کیک رسک نہایت مزہ دیتے ہیں۔ آیئے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ کیک رسک آخر وجود میں آئے کیسے؟

قدیم یورپ میں باسی روٹی کھانا معمول تھا۔ رومن سلطنت کے فوجیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے ہمراہ بسکوتی نامی سخت روٹی رکھتے تھے جس کے لغوی معنی "دو بار پکایا گیا" ہے۔ برصغیر کے کیک رسک ممکنہ طور پر ان ہی بسکوتی کی نسل سے ہی تعلق رکھتے ہیں۔ کھانوں کی تاریخ پر نظر رکھنے والے ماہرین بتاتے ہیں کہ "رسک" نام کے کھانوں کا طریقہ استعمال الزبتھ اول کے عہد میں سامنے آنا شروع ہوا۔

کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے رسک ایک بازنطینی بیکر نے تیار کئے تھے۔ برصغیر میں کیک رس کے نام سے مشہور اس سوغات کا اصل نام کیک رسک ہے۔ آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ "رسک" سال 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دو بار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا۔

"رسک" روٹی کی وہ قسم ہے جو شکر، انڈے اور مکھن سے گندھے ہوئے آٹے سے تیار کی جاتی ہے۔ ان کی ساخت ڈبل روٹی جیسی ہوتی ہے جسے پکانے کے بعد ٹھنڈا کرکے ٹکڑے کئے جاتے ہیں اور پھر کم آنچ پر اتنا خشک کیا جاتا ہے کہ وہ سخت ہوجاتی ہے۔ رسک میں پانی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اسی وجہ سے انہیں کافی عرصے تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ جدید بسکٹوں کی بنیاد کی حیثیت رکھنے والے قرون وسطیٰ کے رسک کو بسکوٹی پانس (biscotti pans) کے نام سے جانا جاتا تھا اس کا مطلب "دو بار پکائی جانے والی روٹی" ہوتا ہے جنہیں سمندر میں بحری جہازوں اور افواج کے لئے استعمال کیا جاتا۔

متعدد ممالک میں ایسی روٹیاں پائی جاتی ہیں جو رسک سے مماثلت رکھتی ہیں۔ اب وہ چاہے سادی ہوں جیسے اطالوی بسکوٹی یا میٹھی قسم (جیسے تقسیم سے قبل کے ہندوستان کے کیک رس)، تاہم ان میں دیگر اجزاء بھی شامل کئے جاتے جیسے الائچی، دارچینی، جائفل اور خشک میوے۔ کہا جاتا ہے کہ جدید چھوٹے کیک (کوکی کیک) کی اولین قسم ساتویں صدی میں ایران میں سامنے آئی، اس وقت وہ دنیا کے ان چند خطوں میں سے ایک تھا جہاں شکر دستیاب تھی جبکہ دوسرا خطہ برصغیر تھا۔ موجودہ عہد کے کیک صلیبی جنگوں کے بعد دیگر مصالحہ جات کے ہمراہ ایشیاء سے سفر کرکے یورپ پہنچے اور پھر واپس ایشیاء آئے، جیسے انہیں یورپ سے درآمد کیا گیا ہے۔

510 قبل مسیح کے عہد میں ایرانی شہنشاہ دارا کے بھوکے سپاہی دریائے سندھ کے قریب تھے، انہوں نے ایسے سرکنڈے دریافت کئے جو مکھیوں کے بغیر شہد پیدا کرتے تھے۔ ظاہر ہے کہ ایشیائی گنے سے یہ اولین تعلق زیادہ متاثر کن نہیں تھا، اس لئے اسے نظر انداز کردیا گیا اور اسے پھر 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم نے دوبارہ دریافت کیا، جس نے اسے ایران کے ذریعے اپنی ثقافت میں پھیلا دیا اور اسے بحیرہ روم کے خطے میں متعارف کرایا۔ یہ درمیانے عہد میں شکر اور (کیک) کی مصنوعات کی ابتداء میں سے ایک ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کیک رسک الزبتھ اول کے بحری رسد کے ورثے میں سے ایک ہے۔ دو بار پکائی گئی روٹی کے یہ چھوٹے ٹکڑے طویل تر بحری سفر میں بھی خراب نہ ہوتے۔ ان کا اولین حوالہ ڈریک کے بحری سفرنامے میں سامنے آیا جو 1595ء میں تحریر کیا گیا، جس میں اس نے بتایا "سفر کے دوران ایک شخص کو 7 یا 8 ٹکڑے رسک بطور رسد فراہم کئے جاتے ہیں۔"

اٹھارہویں صدی کے وسط سے تعلق رکھنے والے جدید اور زیادہ بہتر "کیک رسک" کیک کے ایسے سلائس ہیں جنہیں دوبارہ پکایا جاتا ہے، جب یہ خستہ ہوجاتے ہیں تو انہیں خشک کرکے محفوظ کیا جاتا ہے۔

کچھ تاریخ دانوں کے خیال میں رسک کی تخلیق گھر کے باورچیوں کی بنیادی ضرورت تھی تاکہ وہ روزانہ آٹا گوندھنے کی تکلیف سے بچ سکیں اور ایسی روٹی تیار کرسکیں جو زیادہ طویل عرصے تک قابل استعمال ہو۔ مقصد خواہ کچھ بھی ہو حقیقت یہ ہے کہ کیک رسک ایک انتہائی مزے دار اسنیک ہے جو چائے یا دودھ میں ڈبو کر کھانے کے لئے مثالی ہوتے ہیں۔ ■



راجدھانی' راجستھان کا ذائقہ

اس ریسٹوران کی راجستھانی ثقافت کی عکاس اور سادہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرمجوشی سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے شہناز مزمل

کراچی کے باسیوں' ملک کے مختلف شہروں' بیرونی ممالک سے کراچی آنے والے سبزی خوروں کے لئے خوشخبری یہ ہے کہ اب انہیں کراچی کے راجدھانی ریسٹوران میں انہیں بہترین ذائقوں پر مشتمل سبزیوں کے پکوان میسر ہیں۔

راجدھانی کی راجستھانی اور گجراتی ثقافت کی عکاس اور سادہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرمجوشی سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے۔ چوکور میزوں کے اوپر لیمپ اور اطراف میں خوبصورت اور آرام دہ سیٹیاں اور کرسیاں نہایت نفاست کے ساتھ سجائی گئی ہیں۔ ریسٹورنٹ کی دیواروں پر تصاویر کے ذریعے راجستھان کی منظرکشی کی گئی ہے۔ ریسٹوران کی اندرونی آرائش بادلن دستوں' مٹی کے برتن اور راجستھانی زیورات پر مشتمل ہے میزوں پر بچھے نارنجی رنگ کے میز پوش اور ہرے رومال ریسٹوران کی خوبصورتی میں اضافے کا باعث ہیں۔

ہم جب ریسٹوران پر پہنچے اور آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے تو چوغے اور پگڑی میں ملبوس بیرا سموار لئے ہمارے ہاتھ دھلوانے آ پہنچا۔ اس سارے منظر نامے نے ہمیں راجستھانی رنگ میں ڈھال دیا' جہاں مہمانوں کی خاطر تواضع میں کوئی کسر نہیں چھوڑی جاتی' بعدازاں ہمیں اسٹیل کے گلاسوں میں ''چھاس'' پیش کی گئی۔

کچھ دیر کے بعد راجدھانی کے منیجر نے ہمیں ریسٹوران کی تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے بتایا کہ ان کے ریسٹوران کا بنیادی مینو روزانہ تبدیل کیا جاتا ہے جب کہ ہمراہ پیش کئے جانے والے سلاد اور اچار وہی رہتے ہیں۔ اُن کا مینو 726 پکوانوں پر مشتمل ہے اور اسی مینو میں سے ہمارے لئے کھانوں کا انتخاب کیا گیا تھا۔ اسی اثناء میں بیرا انفرادی جگمگاتی ہوئی' خالی پیالیوں پر مشتمل تھالیوں سمیت حاضر ہوگیا۔ بیرے نے فوراً ہی خستہ بیکری پاپڑ لاکر ہماری تھالیوں پر رکھ دیا' اس کے ہمراہ تین طرح کے اچار بھی تھے جس میں ایک کندا المانو جو پیاز اور ٹماٹر سے تیار کیا جاتا ہے' گوبھی سے بنایا جانے والا سمبھارو اور گجراتی اچار جو کچے آموں اور لیموؤں پر مشتمل ہوتا ہے' شامل تھے۔ یہ تمام اجزاء کھانوں کے ذائقوں میں اضافے کا باعث تھے۔

اس دن کے مینو میں بطور اسٹارٹر رواڈھوکلا اور آلو والے پنجابی سموسے شامل تھے۔ دونوں نہایت لذیذ اور مزے دار تھے' بالخصوص ڈھوکلے جنہیں کچھ لوگ ڈھوکرے بھی کہتے ہیں۔ جن لوگوں نے کبھی ڈھوکرے نہیں کھائے انہیں بتاتے چلیں کہ ڈھوکرے بیسن سے بھاپ میں تیار کئے جانے والے نرم کیک ہوتے ہیں۔ ہماری خوش قسمتی سے ہم جس دن ریسٹوران گئے' اس دن کے مینو میں ڈھوکرے شامل









تھے۔ ڈھو[illegible] کے لئے [illegible] مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر مخصوص مہارت حاصل نہ ہو تو ان کا اصل ذائقہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ ہمیں پیش کئے گئے ڈھوکرے نہایت نرم تھے جو منہ میں رکھتے ہی گھل رہے تھے جو تیار کرنے والے شیف کی مہارت کا ثبوت تھے۔

اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے ریستوران کے مالک نے بتایا کہ ریستوران کے معیار اور یہاں کے صارفین تک اصل راجستھانی ذائقے پہنچانے کے لئے کہ انھوں نے بطور شیف راجستھانی خواتین کی خدمات حاصل کی تھیں، اتنا ہی نہیں بلکہ ایک گجراتی منیجر رکھا گیا جو تمام کھانوں کو چکھ کر ان کے ذائقے کے مستند ہونے کی تصدیق کرتا۔

ہماری تھالیوں پر پہنچنے والا دوسرا پکوان ''بھاؤ نگری مرچا'' اور اس کے ساتھ لال اور ہری مرچوں کی چٹنیاں تھیں۔ ''مرچا'' بھری ہوئی ہری مرچیں ہیں جن میں خلاف توقع بالکل بھی تیزی نہیں تھی بلکہ ان کا کھٹا سا ذائقہ تھا۔ اس کے بعد ہمارے اصل کھانے کی باری آئی، بیرے نے سوفٹ والا رینگنا بناتا، بند گوبھی اور پنیر کی جرجی، مصالحہ توری، پنیر کوفتہ مکھنی اور مرغ ہانڈی سے ہماری پیالیاں بھر دیں۔ گوشت کھانے کے شائقین کے لئے ریستوران کے مینیو میں خاص طور پر [illegible] والی گوشت سے بنا [illegible] ہے۔ ہمیں پیش کیا جانے والا تمام کھانا نہایت لذیذ تھا لیکن نہ زیادہ مصالحے شامل کئے گئے تھے اور نہ ہی یہ زیادہ مرغن تھے۔ ان سارے کھانوں میں پنیر کوفتہ مکھنی اور مرغ ہانڈی کا ذائقہ لاجواب تھا۔ ان اجزاء کے ہمراہ دیسی گھی میں ڈبوئے، تازہ بنے ہوئے نرم پھلکے پیش کئے گئے، ہم اگر کوئی دیسی گھی کھانا پسند نہیں کرتا تو اس کی فرمائش پر اسے بغیر گھی کے پھلکے پیش کئے جاتے ہیں۔ بعد ازاں پوریاں اور مٹر کے ہمراہ ابلے ہوئے چاول پیش کئے گئے جنہیں مینو میں مٹر پلاؤ کا نام دیا گیا تھا۔ علاوہ ازیں دو طرح کی دالوں میں سے بھی انتخاب کا موقع دیا گیا، تھالی بغیر دال اور وہ بھی مصالحے دار دال کے کیسے مکمل ہو سکتی ہے، تاہم پیش کی جانے والی گجراتی دال کھٹے اور میٹھے ذائقے پر مشتمل تھی۔ اس کے بعد گھر کی کڑھی بھی پیش کی گئی جو کڑھی اور بیسن کی تلی ہوئی پھلکیوں پر مشتمل تھی۔ کڑھی کے شائقین کے لئے یہ کسی نعمت سے کم نہیں تھی۔ میٹھے میں نہایت خوش ذائقہ سیب کی کھیر پیش کی گئی۔

انتہائی خوبصورت ماحول میں نہایت مزے دار اور مناسب قیمت پر دستیاب کھانوں کے لئے راجدھانی کا انتخاب بہترین ہے۔ ■



ناریل پانی' مزے کے ساتھ فوائد بے شمار

جدید تحقیقات نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنادیا ہے

اُوپر سے سخت اور اندر سے نرم و ملائم ناریل کی خوبیوں سے کون انکار کرسکتا ہے؟ مزیدار ذائقے کے مالک اس پھل کے فوائد اپنی جگہ ہیں لیکن اس کے پانی کے کرشمات بھی حیران کُن ہیں۔

ناریل کے پانی کے استعمال کی تاریخ کے بارے میں کوئی حتمی بات نہیں کہی جاسکتی' تاہم اس کے فوائد سے کوئی انکار نہیں کرسکتا۔ ناریل کا پانی پیاس بجھانے کے ساتھ دماغ کو طاقت دیتا ہے' یہ جلد کو تر و تازہ بناتا ہے۔ اس کے فوائد کی بناء پر دنیا بھر میں اس کی مانگ بڑھتی جارہی ہے۔ جدید تحقیقات کے نتیجے میں ناریل کے پانی کی جو خوبیاں سامنے آرہی ہیں' اس نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنادیا ہے۔ تحقیق کہہ رہی ہے کہ ناریل کے پانی میں کثرت سے غیر تکسیدی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دماغ کو تازہ اور جلد کو ملائم کرتے ہیں' نیز جسم کو طاقت دیتے ہیں۔ دیگر پھلوں کے جوسوں کے مقابلے میں ناریل کے پانی میں شکر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ناریل کا پانی جسم میں پانی کی کمی دُور کرنے کے ساتھ تیزابیت بھی کم کرتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کے اثرات رُوکنے والی اور سرطانوں سے محفوظ رکھنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں' اسے پینے سے جلد پر جھریاں نہیں پڑتی اور جلد کے خلیے سیراب اور مضبوط رہتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم شامل ہوتا ہے' اس لئے ناریل کا پانی پینے سے گُردے کی پتھری کی تحلیل میں مدد ملتی ہے۔

ناریل کے پانی سے متعلق حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ناریل کے پانی کا باقاعدگی سے استعمال نہ صرف خون کی گردش بہتر کرتا ہے' فشار خون اور خون کی ذیابیطس کو قابو میں رکھتا ہے' بلکہ وزن بھی کم کرتا ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

طبی ماہرین حاملہ خواتین کو ناریل کا پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ یہ قبض کے خاتمے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کے پانی میں موجود میگنیشیم سے پیشاب کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ گُردوں کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اگر آپ چہرے کے کیل مہاسوں' پھوڑے اور پھنسیوں سے پریشان ہیں تو فوری طور پر ناریل کے پانی سے چہرے کی مالش کریں۔ ناریل کا پانی ہاتھوں کو نرم اور ناخنوں کو خوبصورت رکھنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ناریل کے پانی کو بچوں کے لئے ڈبے میں محفوظ دودھ سے بہترین سمجھا جاتا ہے کیوں کہ ناریل کے پانی میں لیورک ایسڈ (lauricacid) ہوتا ہے جو ماں کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ ناریل کے پانی میں نمک کی نہایت کم مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کے سُرخ خلیوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا' ناریل کے پانی کی اسی خوبی کی بناء پر اسے ''یونیورسل ڈونر'' بھی کہا جاتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران بحرالکاہل کے علاقے میں اتحادی اور جاپانی افواج کے جن زخمیوں کو پلازمہ (خون میں شامل ایک بے رنگ مادہ) کی ضرورت پڑتی تھی' ان فوجیوں کے جسم میں رگوں کے راستے سے ناریل کا پانی براہ راست جسم میں داخل کیا جاتا' یہ عمل فوجیوں کی جان بچاتا تھا۔

خوش قسمتی سے پاکستان میں ناریل اور اس کا پانی نہایت سہولت سے اور ارزاں قیمت میں دستیاب ہے' اس لئے جتنا ممکن ہو اس کا استعمال کریں اور اس سے فیض یاب ہوں۔ ■

خوبصورتی کی ابتداء ہاتھوں سے

ہاتھ ہماری توجہ چاہتے ہیں' اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں' گھریلو ٹوٹکے آزما کر بھی ان کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے

ہاتھ شخصیت کا آئینہ ہوتے ہیں' لوگوں کی اکثریت ہاتھوں کے بارے میں لاپرواہ نظر آتی ہے۔ ایسے لوگوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ گندے اور پھٹے ہوئے ہاتھ قیمتی ملبوسات اور میک اپ تک کے تاثر کو ضائع کردیتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ توجہ چاہتے ہیں اور اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے' صرف گھریلو ٹوٹکوں کو آزما کر بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی کے لئے ہفتے میں ایک بار کسی ماہر سے مینی کیور (Manicure) ضرور کرائیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو خود کرنے کی کوشش کریں۔ کپڑے اور برتن دھوتے اور باغبانی وقت ہاتھوں پر ربڑ کے دستانے ضرور پہنیں۔ سبزی یا پھل کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر مونگ پھلی' سرسوں یا زیتون کا تیل لگائیں تاکہ ہاتھ نشانات سے محفوظ رہیں۔ ہاتھوں کو زیادہ دیر تک گیلا نہ رکھیں' اس سے نہ صرف ہاتھوں کی جلد خشک ہوجاتی ہے بلکہ ناخنوں کے اردگرد کی جلد ڈھیلی اور بے جان ہوجاتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے چند چھوٹی چھوٹی ورزش معاون ہوسکتی ہیں مثال کے طور پر اپنے دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں کو 15 سے 20 مرتبہ جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں' اُنگلیوں کو پھیلائیں اور پھر آپس میں ملائیں۔ اس سے ہاتھوں کی اُنگلیاں زیادہ خوبصورت اور پُرکشش ہوں گی۔ مٹھی بند کرکے کلائی کو 15 مرتبہ گھڑی کی سمت' پھر 15 ہی مرتبہ گھڑی کی اُلٹی سمت میں گھمائیں اس سے کلائی میں لچک آئے گی۔ تیرنے اور رسی کودنے سے بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔

ایک انڈے کی سفیدی' ½ پیالی پگھلی ہوئی موم' ½ پیالی بادام کا تیل اور ایک چٹکی پھٹکری کو ایک برتن میں ڈنڈی کی مدد سے کریم کی شکل آنے تک ملاتے رہیں' پھر شیشے کی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ ہاتھوں پر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس کریم کی مالش کرتے رہیں' چند ہی دنوں میں ہاتھوں کی جلد نرم و ملائم ہوجائے گی۔

بعض لوگوں کو ناخن کترنے کی عادت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو بدنما بنادیتی ہے۔ اس سے چھٹکارا پانا اتنا بھی مشکل نہیں' ایک کریلے میں ½ چائے کا چمچہ نمک چھڑک دیں۔ تھوڑی دیر میں کریلے سے پانی نکلنا شروع ہوجائے گا۔ یہ پانی ناخنوں پر لگائیں' ناخن کترنے والے اس کے تلخ ذائقے کی وجہ سے اُنگلیاں منہ میں لینا بھول جائیں گے۔

ہمارے ہاتھ دن بھر کاموں میں مصروف رہتے ہیں۔ صابن کے علاوہ واشنگ پاؤڈر میں شامل مختلف کیمیائی اجزاء ہاتھوں کی جلد اور ناخنوں کو خشک کردیتے ہیں۔ اس کے لئے ہم وزن عرق گلاب اور گلیسرین ملاکر ہاتھوں پر مالش کریں اس سے ہاتھ نرم و ملائم ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ 2 چائے کے چمچے شہد اور 2 چائے کے چمچے کینو کا رس ملاکر ہاتھوں پر لگانے سے بھی ہاتھوں کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ بے رونق ہاتھوں کے لئے رات میں سونے سے پہلے کسی برتن میں نیم گرم پانی لیں' اس میں چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں' اپنے ہاتھ اس میں 10 منٹ تک بھگوئے رکھیں' پھر صاف کرکے زیتون کے تیل کی مالش کریں اور صبح ہاتھ دھولیں۔ چند دن کے عمل سے واضح فرق محسوس ہوگا۔

جلد خصوصاً ہاتھوں کی جلد کو تندرست رکھنے کے لئے خوراک میں حیاتین اے' بی' سی' ڈی' کیلشیئم' فولاد اور لحمیات سے بھرپور چیزیں شامل کریں۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس ' 2 کھانے کے چمچے زیتون کا تیل ' ایک کھانے کا چمچہ بادام کا تیل ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ چند ہی دن میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ اگر ہاتھ جل جائیں تو چونے کے پانی میں شکر گھول کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں ' جلے ہوئے ہاتھ کو فوری طور پر پانی میں ڈالیں۔ فوری آرام آجائے گا اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔

☆ اگر بخار تیز ہو تو فوری طور پر بکری کا دودھ ہاتھ اور پیروں میں ملیں۔ بخار کا زور ٹوٹ جائے گا۔

☆ سگریٹ کی بدبو اردگرد والوں کے لئے ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ اگر ایش ٹرے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں تو دوسرے آپ کے سگریٹ کی بدبو سے محفوظ رہیں گے۔

☆ اگر کسی کپڑے پر رواں آ گیا ہے تو اسے اپنے گھٹنے پر رکھیں اور ایک نئے یا استعمال شدہ ریزر سے اسے صاف کریں۔ لیکن اسے گیلا نہ کریں ' تمام روئیں صاف ہو جائیں گے اور کپڑا نیا لگے گا۔

☆ نیل پالش اور لپ اسٹک کو گرمیوں کے موسم میں فرج میں رکھیں۔ اس طرح وہ خراب ہونے سے محفوظ رہیں گی۔

☆ نہانے کے لئے رکھے جانے والا گرم پانی آئینے کو دھندلا دیتا ہے۔ اگر آپ اپنے آئینے کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو اسفنج کی مدد سے صابن کی ایک تہہ شیشے پر لگالیں۔

☆ اگر آپ اپنی بھاری بھرکم الماری ' ریفریجریٹر یا کسی اور وزنی چیز کو کھسکانا چاہتے ہیں یا اس کی جگہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے سامنے فرش پر تھوڑا سا پاؤڈر چھڑک دیں اور پھر اس چیز کو کھسکائیں۔ اس طرح آپ کی چیز با آسانی حرکت میں آجائے گی اور فرش پر رگڑ کے نشانات بھی نہیں بنیں گے۔

☆ اگر بال بے رونق ہو رہے ہیں تو 2 کھانے کے چمچے سمندری نمک ایک لیٹر ابلتے ہوئے پانی میں ملا دیں پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ اس پانی سے ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ بالوں کو حسب معمول دھوئیں بہتر یہ ہوگا کہ بالوں کو دھونے کے لئے صابن کے بجائے شیمپو استعمال کیا جائے۔



آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟
معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔
اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات** اور **اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

.....☆ اسکالر صاحب! 2 سال قبل آپ سے اسپین سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تلے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر عالمی جنتری پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے وظیفہ دیا، الحمدللہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویے تبدیل ہوگئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کرسکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟ (رضوان علی۔ اسپین)

.....◄ بیٹا! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا نذرانہ ہے۔

.....☆ اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے بانڈ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سن لی الحمدللہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (اصغر۔ اوباڑو، سندھ)

.....◄ بیٹا! اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں، لوح کو ٹھنڈی کروادیں۔

.....☆ باباجانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہوجائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب فاقوں کی نوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ ڈی جی خان)

.....◄ بیٹی! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روزرات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کرلے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاءاللہ بری ہوگا۔

.....☆ پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کروادیا تھا، اور جب سے میں نے پارٹنرشپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویزات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کردی، الحمدللہ وظیفے کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کرلیا اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (راجہ سلطان۔ مظفرآباد، کشمیر)

.....◄ اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔

.....☆ انکل! میں نے سویڈن آپ سے بیروزگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کردی، 2 بار وظیفہ کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفے کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی، اب کیا حکم ہے۔ (قسیم شاہ، سویڈن)

.....◄ کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کیے گئے اسماء الحسنیٰ کے حوالے سے وعدے کو پورا فرمایا، آپ اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔

.....☆ باباجی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمدللہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہوگئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز۔ راولپنڈی کینٹ)

.....◄ بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بہتے پانی میں بہادیں۔

.....☆ انکل! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہورہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کرکے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہورہا ہے؟ (محمد دین۔ ماتلی، سندھ)

.....◄ بیٹا! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "یا نافع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد غیبی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔

.....☆ پیرجی! میں انتہائی مقروض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے لوح شرف مشتری بنا کردی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی غیبی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، وظیفہ پورا ہوگیا ہے اب؟ (شوکت رعنا۔ برمنگھم)

.....☆ انکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو اسپین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہوگیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تسخیر نجات دی الحمدللہ وظیفے کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کو راضی کردیا اور آپکی ہدایت کے مطابق وظیفے کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور طے ہوگیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب امی اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کررہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کردی تھی تم فوراً اس سے طلاق لو نہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں انکل؟ (ن، ر۔ جنوبی پنجاب)

.....◄ بیٹی! آپ لوح حفاظت بنوالیں۔

.....☆ باباجی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تلے ہوئے تھے آپ نے لوح تسخیر قدوس بنا کردی وظیفے کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہوگئے ہیں، اور الحمدللہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م، ب۔ باغ، کشمیر)

.....◄ بیٹی! لوح کو پاک بہتے پانی میں ٹھنڈا کروادیں۔

.....☆ پیر صاحب! میں نے رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے لگی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کردی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفے اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔ اوگی، مانسہرہ)

.....◄ بیٹا! دوا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس وظیفے کو جاری رکھیں۔

.....☆ انکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (نیلم۔ لاہور)

.....◄ بیٹی! 2 تسبیح "یا قائم یا سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاءاللہ خوشی نصیب ہوگی۔

.....☆ اسکالر صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور وظیفے کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھجانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پنڈی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگاکے بتادیں؟ (مشتاق۔ منڈی جہانیاں)

.....◄ صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پنڈی میں بھی شروع کردیں۔

.....☆ میں نے بانڈ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام نکل آیا اور الحمدللہ قرضے بھی ادا ہوگئے۔ (عبدالباسط، خانیوال)

.....◄ مبارک ہو اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔

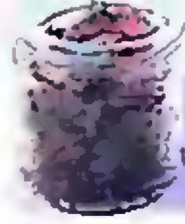
ھدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح **11** سے شام **6** بجے تک کا ہے، بروز جمعۃ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہٰذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے:- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔

email... mashalerah@gmail.com---mashaleraah@gmail.com

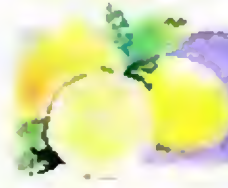
Mobile:- 0333 - 2254335 - - - 0331-2491201 - - - 0345-2186233

ٹوٹکے



اچار کو محفوظ رکھنے کے لئے

اگر اچار کو محفوظ رکھنا ہے تو اسے نہ گیلے چمچے سے چلائیں اور نہ ہی اسے نکالنے کے لئے پلاسٹک یا اسٹیل کا چمچہ استعمال کریں۔



لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لئے

لیموؤں کا رس ہلکا سا پکائیں' اسے ٹھنڈا کر کے ایک لیموں کا رس شامل کر دیں۔ لیموں کے رس کو برف جمانے کی ٹرے میں ڈال کر جمائیں۔ انہیں نکال کر پلاسٹک کی تھیلی میں ڈالیں اور اسے ربڑ بینڈ سے بند کر دیں۔ اس کو مہینوں تک استعمال کیا جا سکتا ہے۔



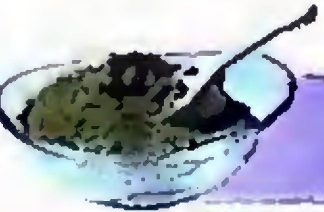
کھلے ہوئے چاول بنانے کے لئے

اگر چاول کھلے کھلے بنانے ہیں تو انہیں ٹھنڈے پانی سے دھوئیں' پکاتے ہوئے ایک کھانے کا چمچہ سفید سرکہ شامل کریں اور اگر ضرورت ہو تو درمیان میں بھی ٹھنڈا ہی پانی شامل کریں۔ چاول کھلے ہوئے بنیں گے۔



حلقے دور کرنے کے لئے

آنکھوں کے گرد پڑے حلقے دور کرنے کے لئے ہاتھ کی تیسری انگلی پر زیتون کا تیل لگائیں اور سونے سے قبل حلقوں پر مالش کریں۔ نیند پوری کریں' چقندر اور گاجر کا جوس پئیں۔



رنگے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ نے بال کسی کیمیکل سے رنگے ہیں تو رنگنے کے اگلے دن بالوں میں مہندی لگائیں۔ اس سے نہ صرف بال کیمیکل کے مضر اثرات سے محفوظ رہیں گے بلکہ رنگ بھی زیادہ دن تک برقرار رہے گا۔ پہلے دن کے بعد 5 دن کے وقفے سے' پھر 6 دن کے وقفے سے اور پھر 7 دن کے وقفے سے مہندی لگانے کا عمل دہراتے رہیں اور ہر بار ایک دن کا اضافہ کر دیں۔ اس طرح سے مہندی کا عمل مہینے میں 2 مرتبہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے بالوں کو رنگنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔



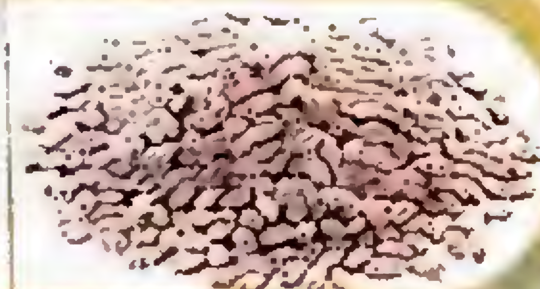


Cluster Beans
گوار کی پھلی
Gawar ki phali



Artichoke
خرشف
Kharshaf

Cauliflower
پھول گوبھی
Phool gobhi



Barley
دلیہ
Daliya

Pumpkin
کدو
Kadu



Basil
تلسی
Tulsi

Radish
مولی
Muli



Ash gourd
پیٹھا
Petha